ریکویری کیرنل

مقدمه:

ریکوری کیرنل یک چارچوب جامعه‌ای برای تسهیل بازیابی است که به افراد در مسیر بهبود از اعتیاد و مشکلات سلامت روان کمک می‌کند. این رویکرد بر حمایت متقابل، آموزش و توانمندسازی متمرکز است تا اطمینان حاصل شود که هر فرد در سفر خود به سمت بهبودی احساس قدرت و امید می‌کند.

اصول اساسی:

1. **حمایت جامعه:** ایجاد یک شبکه حمایتی قوی از همسالان، خانواده و دوستان برای کمک به افراد در مواجهه با چالش‌ها و جشن گرفتن دستاوردها.

2. **آموزش جامع:** ارائه اطلاعات و مهارت‌های ضروری برای مدیریت اعتیاد، سلامت روان و سبک زندگی سالم.

3. **توانمندسازی فردی:** تشویق خودباوری، استقلال و تصمیم‌گیری آگاهانه برای دستیابی به اهداف شخصی در بهبودی.

مراحل ریکوری کیرنل:

1. **ارزیابی و برنامه‌ریزی:**
   - شناسایی نیازها و اهداف فردی.
   - توسعه یک نقشه راه شخصی برای بازیابی.

2. **آموزش و آگاهی:**
   - یادگیری در مورد اعتیاد، سلامت روان و روش‌های مقابله.
   - معرفی ابزارهایی مانند "نالوکسون (Naloxone)" برای مدیریت بحران.

3. **استراتژی‌های مقابله:**
   - توسعه مهارت‌های مقابله‌ای سالم برای مدیریت استرس و ترغیب.
   - تمرین تکنیک‌های آرامش و ذهن‌آگاهی.

4. **حمایت همسالان:**
   - پیوستن به گروه‌های حمایتی و مشارکت در بحث‌ها.
   - ایجاد روابطی که الهام‌بخش و متقابل هستند.

5. **مراقبت از خود:**
   - ترویج سلامت جسمی و روانی از طریق تغذیه مناسب، ورزش و خواب کافی.

- کشف علایق و فعالیت‌هایی که به احساس رضایت کمک می‌کنند.

6. **مدیریت بحران:**
   - آمادگی برای مواجهه با چالش‌ها و ترس‌ها.
   - دسترسی به منابع و خدمات اضطراری (مانند "

کتابخانه فعالیت‌های جلسه‌ای

مقدمه:

یک کتابخانه، مجموعه‌ای از فعالیت‌ها را ارائه می‌کنه که می‌تونی در جلسات حمایت و تسهیل به کار ببری. هر فعالیت با دقت طراحی شده تا افراد در روند بهبود و بازیابی شان کمک کنه.

فعالیت‌ها:

1. **معرفی و برقراری ارتباط:**
   - شروع جلسه با یک دور معرفی صمیمی، اجازه می‌ده شرکت‌کنندگان خود را بشناسند و احساس امنیت کنند.
   - استفاده از تکنیک‌های "من" برای تشویق به اشتراک‌گذاری تجربیات شخصی.

2. **تنظیم اهداف:**
   - کمک به افراد در تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای بهبود.
   - تقسیم اهداف بزرگ به گام‌های قابل مدیریت.

3. **به اشتراک گذاشتن تجربه:**
   - ایجاد فضایی امن برای به اشتراک‌گذاری داستان‌ها، چالش‌ها و موفقیت‌ها.
   - تشویق گوش دادن فعال و همدلانه.

4. **کارگاه مهارت‌های مقابله‌ای:**

- آموزش تکنیک‌های مدیریت استرس، تنظیم احساسات و حل مسئله.
- تمرینات عملی برای تقویت مهارت‌های مقابله‌ای در زندگی روزمره.

5. **گروه‌های کوچک بحث:
- تقسیم شرکت‌کنندگان به گروه‌های کوچک برای بحث در مورد موضوعات خاص.
- ترویج تبادل نظر باز و حمایت متقابل.

6. **فعالیت‌های خلاقانه:
- استفاده از هنر، موسیقی یا نوشتن برای بیان احساسات و تجربیات.
- کاشف کردن قدرت شفابخشی خلاقیت.

7. **بازخورد و بازتاب:
- اختصاص زمانی برای بازتاب و بررسی پیشرفت در طول جلسه.
- دریافت بازخورد از شرکت‌کنندگان برای بهبود آینده.

****نکات کلیدی:****

- هر فعالیت را با توجه به نیازها و علایق گروه تنظیم کنید.
- محیطی امن، غیرقضایی و حمایتی ایجاد کنید.
- از زبان مثبت و تشویق‌کننده استفاده کنید.
- به یاد داشته باشید که بهبود یک روند مداوم است.

 # ۵۰ فعالیت برای احیای انرژی، ایجاد ارتباط و جایگزینی در جلسات کرنل

در اینجا لیستی از ۵۰ فعالیت ارائه شده است که می‌تواند در جلسات کرنل به منظور توانمندسازی، ایجاد حس تعلق و جایگزین کردن افکار یا رفتارهای مخرب مورد استفاده قرار گیرد:

*1. **تنفس عمیق**: اعضای گروه به نوبت نفس عمیق بکشند و بر احساسات خود تمرکز کنند.*
*2. **مدیتیشن ذهن آگاهی**: چند دقیقه برای آرام کردن ذهن و افزایش آگاهی از لحظه حال اختصاص دهید.*
*3. **اشتراک تجربیات**: هر فرد یک تجربه شخصی را به اشتراک می‌گذارد که چگونه با چالش‌ها مقابله کرده است.*
*4. **بازی کلمات**: بازی‌ای که در آن افراد کلماتی مرتبط با بهبودی انتخاب می‌کنند و درباره آن بحث می‌کنند.*
*5. **نقش‌آفرینی**: سناریوهای مختلف را شبیه‌سازی کنید و راهکارهایی برای مقابله با آنها بیابید.*
*6. **هنر درمانی**: نقاشی، کلاژ یا نوشتن خلاقانه به عنوان راهی برای بیان احساسات.*
*7. **موسیقی درمانی**: گوش دادن به موسیقی مورد علاقه و بحث در مورد تأثیر آن بر حال و هوای فرد.*
*8. **حرکت و ورزش**: یک جلسه ورزشی گروهی برای آزاد کردن انرژی و بهبود خلق و خو.*
*9. **یوگا**: تمرینات یوگا برای انعطاف‌پذیری جسمی و ذهنی.*
*10. **راه رفتن در طبیعت**: پیاده‌روی در فضای باز و ارتباط با محیط طبیعی.*

11. **گروه حمایتی**: تشکیل گروه‌های کوچک برای حمایت متقابل و به اشتراک گذاشتن راهکارهای عملی.
12. **داستان‌گویی**: هر فرد داستانی الهام‌بخش از زندگی خود را روایت می‌کند.
13. **بازی‌های گروهی**: بازی‌هایی مانند "حقیقت یا چالش" برای ایجاد لحظات شاد و ارتباطی صمیمی.
14. **یادداشت‌برداری**: اعضای گروه نکات مهم جلسه را یادداشت می‌کنند و به اشتراک می‌گذارند.
15. **مدیتیشن**

در کدام شرایط جلسه باید جابجا شود؟

- **امنیت: اگه احساس خطر یا تهدید شخصی می‌کنید، جلسه را به مکانی امن‌تر منتقل کنید.**
- **حریم خصوصی: برخی موضوعات نیاز به محیطی خصوصی دارند. اگر فکر می‌کنید صحبت در جمع ممکن است حریم شخصی شما را نقض کند، مکان را تغییر دهید.**
- **دسترسی به منابع: اطمینان حاصل کنید که مکان جدید جلسه، دسترسی آسان به منابع و کمک‌های مورد نیاز را فراهم می‌کند.**
- **راحتی شرکت‌کنندگان: در نظر بگیرید که آیا مکان فعلی برای همه شرکت‌کنندگان راحت است یا ممکن است برخی از آنها را تحت فشار قرار دهد.**
- **موانع فیزیکی: اگر موانع فیزیکی مانند نردبان‌های تنگ، پله‌ها، یا فضای محدود وجود دارد، مکان را به جایی با دسترسی آسان‌تر تغییر دهید.**
- **ترجیح شخصی: گاهی اوقات، صرفاً تغییر محیط می‌تواند مفید باشد. اگر احساس می‌کنید در مکانی که هستید راحت نیستید، آن را جابجا کنید.**

یاد بگیرید که نیازهای خود و دیگران را تشخیص دهید و برای ایجاد فضایی مثبت و حمایتی، جلسات را به مکان‌هایی منتقل کنید که مناسب‌تر است.

د مغز ېم زمانه‌ی ثابت نشستن در یک صندلی لئه ۹۰ دقیقه را خوب یاد نگیرا ستی. یې صرف نظر از BDNF (عامل نوروتیکهی مغزی) نظر شخصي ېې؛ یې عصبی شناخت ېې. حرکات و جابانی بهاری کو افزایش مې‌دی، جو عصبی پلاستیسیټی کا اصلی مکانیزم ېې. تعامل (حاصل ېونې والې از مغز اجتماعی نوین اُکسیتوسین را آزاد کرتا ېې. فعالیت بدنی مشترک قاعده‌ی هماهنگی را تولید کرتا ېې — نظام عصبی یک شخص آرام می‌توانی نظام عصبی یک شخص مضطرب کو، جب کې انهیں قریب ېونې پر، به طور واقعی پایین بیاورې.

«افراد به صورت ثابت می‌نشینند و صحبت می‌کنند. اما در جلسات «کرنل (AA) «در جلسات «آآ فعالیت‌ها پویا و متحرک هستند. نه اینکه حرکت لزوماً سرگرم‌کننده باشد (که اغلب هم (Kernel)، هست)، بلکه به این دلیل است که مغز در بدنی که فعال، هماهنگ و با نوآوری‌های خفیف مواجه است، سریع‌تر تغییر می‌کند. هر فعالیتی در این کتابخانه به دقت انتخاب شده است زیرا اثرات کاهش GABA، شیمیایی مغزی را ایجاد می‌کند: دوپامین، اکسیتوسین، اندورفین، فعال‌سازی کورتیزول یا افزایش تنفس واگال.

د اُردو وخشې (پښتو)

زمان 3 (پروتکل جلسه):

بیٹی 1: "کھیل کرنا اور څریک ېونا" (برای گروه‌های پرانرژی اور جنگجو)
- انې 5 دقیقه څټې پڑې، بعد اپنې کھوڑې کھول کر، ېمیشې ٹکھا ېونې والې سوال "من چی څخوا؟" اور "من کیا احساس کرتا ېوں؟" سې اپنې کرمشات اور تنفس پر فوکوس کریں.

بیٹی 2: "ریتمیک ڈنس ېونا" (برای گروه‌های نگران اور محتاط)
- انې 10 دقیقه میں ایک سادې ڈنس کا اتباع کریں، جیسې ٹیپ یا نما. ېمیشې کررار "من تنفس کرتا ېوں، من آرام ېونتا ېوں" کې ساتھ اپنې بدنی احساسات پر فوکوس کریں.

بیٹی 3: "انتقال کرنا اور ڈیاں کرنا" (برای هر دو گروه)
- انہا 7 دقیقه میں ایک سادہ انتقال حرکات، جیسہ چلو پر گام لگانا یا دستوں کو بالا پایین کرنا، انجام دیں. اس کہ بعد، اپنہ پچھلہ ہفتہ میں کیا کام کیا ہں اور کیا سیکھا ہں، اس پر ڈیاں کریں.

فعالیت نوع #	بهترین راه برای دستیابی به بهبود و بازیابی، استفاده از هستهٔ بازیابی است. این چارچوب جامعه‌ای از حمایت و تسهیل بازیابی را فراهم می‌کند. با دنبال کردن مراحل زیر، شما می‌توانید مسیر خود را به سوی سلامتی و امید بیابید:	در سطوح نئو-رکی (نورون‌ها) چی تولید می‌کنه؟ (Dāru sṭōhā nēo-rīkī (nūrōn-hā) chī pīdā miñkē?) **Explanation:** * **در سطوح نئو-رکی** - At the levels/in the realms of neurochemically * **چی تولید می‌کنه** - what is produced * **(نورون‌ها)** - (neurons)
## ۱. خودیاری (Self-Help) - این شامل تکنیک‌ها و استراتژی‌هایی است که افراد می‌توانند به طور مستقل برای بهبود سلامت روان و مدیریت استرس و اضطراب خود به کار گیرند.	1. **اعتراف و پذیرش:** اولین گام، پذیرفتن وجود یک مشکل و تمایل به تغییر است. این ممکن است دشوار باشد، اما آگاهی از نیاز به کمک، نیمی از راه را پیموده‌اید.	
## ۲. مشاوره گروهی (Group Therapy) - جلسات درمانی گروهی جایی است که افراد با تجارب مشابه گرد هم می‌آیند تا از طریق گفتگو و حمایت متقابل، به بهبود و بهبودی دست یابند.	2. **یافتن حمایت:** اطراف خود را با افرادی پر کنید که می‌توانند از شما حمایت کنند. گروه‌های حمایتی، دوستان و خانوادهٔ درک‌کننده، یا حتی مشاوران حرفه‌ای می‌توانند در این مسیر به شما کمک کنند.	
## ۳. درمان فردی (Individual Therapy) - این نوع درمان بر روی روابط شخصی، تجارب و چالش‌های فردی تمرکز دارد و به افراد کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از خود و راه‌حل‌هایی برای مشکلاتشان پیدا کنند.	3. **آموزش و آگاهی:** دربارهٔ وضعیت خود بیاموزید. دانستن علائم، عوامل خطر و استراتژی‌های مقابله‌ای می‌تواند به شما قدرت کنترل بدهد. منابع معتبر آنلاین یا جلسات آموزشی را جستجو کنید.	
## ۴. آموزش مهارت‌ها (Skills Training) - کارگاه‌ها و جلسات آموزشی برای آموزش مهارت‌های خاص، مانند مدیریت	4. **تعیین اهداف:** **	

اهداف قابل دستیابی و مشخص برای خود تعیین کنید. این اهداف می‌توانند شامل کاهش مصرف، مدیریت علائم، یا یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای جدید باشند. 5. ** درمان و مداخلات:** با متخصصان بهداشت روان و اعتیاد مشورت کنید. آنها می‌توانند درمان‌های مناسب، داروها (مانند نالوکسون)، و مداخلاتی را که به بهبود شما کمک می‌کنند، ارائه دهند. 6. ** شبکهٔ مراقبت:** یک شبکهٔ حمایتی قوی بسازید. از خدمات مشاوره، گروه‌های درمانی، یا برنامه‌های بازتوانی استفاده کنید تا مهارت‌های مقابله‌ای خود را تقویت کنید. 7. ** مراقبت از خود:** به نیازهای جسمی و روانی خود توجه کنید. ورزش منظم، تغذیهٔ سالم، خواب کافی و تکنیک‌های مدیریت استرس را در زندگی روزمره خود بگنجانید. 8. ** پیگیری و انعطاف‌پذیری:** بهبود یک فرایند مداوم است. پیشرفت‌ها و چالش‌های خود را پیگیری کنید و آمادهٔ	خشم، ارتباط موثر، یا مقابله با وسوسه، به منظور کمک به افراد در کنترل بهتر زندگی خود. ## ۵. حمایت همتا (Peer Support) - برنامه‌هایی که در آن افرادی که تجربه مشابهی دارند، به یکدیگر کمک می‌کنند و راهنمایی می‌کنند. این می‌تواند شامل گروه‌های حمایتی، خط‌های تلفن مشاوره، یا شبکه‌های آنلاین باشد.	
جنگجوی فعالیت‌ها # 1. ** :خودآگاهی**: خودت را بشناس و نقاط قوت و ضعف‌ات را درک کن. این شامل آگاهی از علائم و نشانه‌های شخصی تو در زمان بحران است.	درون وخک، رقابتی، نیاز به چالهای بزرگ (Dron waak, raqabti, zaroor ba chall-e-big dar) **Explanation:**	داپامین، آدرنالین، ٹستوٹڈر؛ جنگاورها حیات و مشارک کا احساس کرت یں.

2. ** برنامه‌ریزی**: یک برنامه شخصی برای بهبودی تدوین کن. اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت تعیین کن و گام‌هایی را برای رسیدن به آن‌ها مشخص ساز. 3. ** شبکه حمایتی**: یک شبکه از افراد قابل اعتماد و حامی پیدا کن. این می‌تواند شامل خانواده، دوستان، گروه‌های حمایتی یا مشاوران باشد که در طول مسیر به تو کمک می‌کنند. 4. ** آموزش و یادگیری**: درباره بیماری و بهبودی اطلاعات کسب کن. منابع معتبر را جستجو کن و دانش خود را در مورد روش‌های مقابله و استراتژی‌های سازگاری افزایش بده. 5. ** مراقبت از خود**: مراقبت از جسم و ذهن خود را اولویت قرار بده. این شامل تغذیه سالم، ورزش منظم، خواب کافی و فعالیت‌هایی است که به آرامش و شادی تو کمک می‌کند. 6. ** مدیریت استرس**: تکنیک‌های مدیریت استرس را بیاموز و تمرین کن. مدیتیشن، تنفس عمیق، یوگا یا هر روش دیگری که به کاهش اضطراب و افزایش آرامش کمک می‌کند، را امتحان کن. 7. ** اجتناب از محرک‌ها**: از محرک‌هایی که ممکن است باعث بازگشت علائم شوند، دوری کن.	* ** درون وخک (Dron waak):** High energy is translated using a metaphorical phrase that captures the dynamic nature of high enthusiasm. * ** رقابتی (Raqabti):** Competitive directly translates to its Pashto equivalent. * ** نیاز به چالهای بزرگ (Zaroor ba chall-e-big dar):** Need for stakes is rendered using a phrase that emphasizes the importance and significance of challenges. The word "dar" (در) adds emphasis, conveying a sense of urgency and necessity.	

		این می‌تواند شامل اجتناب از مواد مخدر، الکل یا هر رفتار دیگری باشد که برای سلامتی تو مضر است. 8. ** فعالیت‌های معنوی**: فعالیت‌هایی را که به تو احساس هدف و معنا می‌دهد، پیدا کن. این ممکن است مدیتیشن، دعا، ورزش، هنر یا خدمت به دیگران باشد. 9. ** پیگیری منظم**: با متخصصان بهداشت روان خود مشورت کن و پیشرفت خود را پیگیری کن. جلسات منظم می‌تواند به تو کمک کند تا بر مسیر بهبودی بمانی و هر گونه تغییر لازم در برنامه خود را اعمال کنی. 10. ** حمایت از دیگران**: تجرب
گابا فعالیزاسیون، پاسخ پاراسیمپاتیک، اکسیتون از طریق ارتباط	درونکی خینی کی لی ریتمیک، آرامش بخش اور دقیق رویکرد **۱. آگاهی بھر کا پیمایش (Mindfulness)** - خویشتن کو حال میں رکھنی اور تن و روح کی حساسیت کا تجربی کرنی کا تمرین کریں. - تن کی حرکات، حسیات اور افکار کا بدون قضاوت نظاری کریں. **۲. تن ڈرایک (Breath Control)** - عمیق اور آرام نفس لئی. تن کو آرامش دینی کی لی دم راں میں ریتم بنائیں. - تن کی ہر بخش کو اک ساتھ آرامش رسانی کرنی کا صدف بنائیں. **۳. دقت اور حضور (Focus and Presence)**	در این بخش، ما فعالیت‌های "نگران‌کننده" را بررسی می‌کنیم که می‌توانند نشانه‌هایی از مشکلات سلامت روان یا اعتیاد باشند. یادتان باشد که این فقط راهنمایی‌های کلی هستند و مشاوره حرفه‌ای برای تشخیص دقیق ضروری است. - ** تغییرات خلقی شدید:** نوسانات شدید در احساسات، مانند شادی شدید به غم و اندوه عمیق در مدت زمان کوتاه. - ** اضطراب مداوم:** نگرانی مفرط و مداوم درباره موضوعات مختلف که بر فعالیت‌های روزمره تأثیر می‌گذارد. - ** اختلالات خواب:** مشکل در به خواب رفتن، بیدار ماندن در

وسط شب یا خواب بیش از حد. - ** **تغییرات اشتها:** پرخوری یا کم‌خوری ناگهانی که ممکن است منجر به کاهش وزن یا چاقی شود. - ** **عدم تمرکز:** مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری، فراموشی مکرر یا احساس گیجی. - احساس **بی‌ارزشی:** افکار منفی مداوم درباره خود، احساس بی‌کفایتی یا بی‌ارزشی. - ****افکار خودکشی:** داشتن افکار مکرر در مورد مرگ یا خودکشی، یا برنامه‌ریزی برای آن. - ** **اعتیاد به مواد:** مصرف مکرر و فزاینده مواد مخدر یا الکل، حتی اگر عواقب منفی داشته باشد. - ****عزلت اجتماعی:** دوری از دوستان و خانواده، و کاهش فعالیت‌های اجتماعی که قبلاً لذت‌بخش بودند. اگر شما یا کسی که می‌شناسید با این علائم دست و پنجه نرم می‌کند، مهم است که کمک حرفه‌ای جستجو کنید. مشاوره، روان‌درمانی، و گروه‌های حمایتی می‌توانند منابع ارزشمندی برای بهبود و بازیابی سلامت روان باشند.	- حال میں ہونے اور آگے چلنے کے لیے حواس کو جمع کریں. - افکار کو بدون قضاوت رہا کے، تن اور محیط کے ساتھ ارتباط برقرار کریں. **۴. دوستی اور حمایت (Support and Connection)** - دوسرے افراد کے ساتھ اشتراک اپنے تجارب اور احساسات کو بڑھائے. - یقین کریں کے آپ ہمیشہ حمایت و پشتیبان ہیں، چاہئے کوئی بھی حالت ہو. **۵. اقدام اور بهبود (Action and Recovery)** - دقت اور آرامش کی ہے رویکرڈ آپنی زندگی میں اقدامات کا قادری بناتی ہے. - هر قدم میں، آپ کو بھلے اور بہتر ہونے کی طرف لڑنے میں مدد کرتی ہے. **مهم:** ہے**	
# ریکووری کیرل: چگونه به خودی خود همکاری کنیم؟ این چارچوب برای کمک به افراد در سفر شفاء و بازیابی است. این یک راهنما برای شما است تا با ابزارهای مناسب و حمایت، کنترل زندگی	در اتاق‌های مخلوط، ملاقات‌های اول، انرژی نامشخص (Dāttānha-ye mukhlot, mulāqāt-e awl, energi-ye namāshkār)	بالا بردن فعالیت؛ قابل دسترس برای تمام انواع افراد

خود را به دست بگیرید. 1. ** آگاهی و پذیرش:** - خودتان را و شرایطتان بشناسید. درک کنید که اعتیاد یک بیماری است، نه ضعف شخصیتی. - قبول کنید که کمک نیاز دارید، اما این را بدانید که شما تنها نیستید. 2. **هدف‌گذاری:** - اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت مشخصی برای شفاء تعیین کنید. - روی پیشرفت‌های کوچک تمرکز کنید و خودتان را برای موفقیت تشویق نمایید. 3. ** استراتژی‌های مقابله:** - تکنیک‌های مدیریت استرس و آرامش را بیاموزید، مانند تنفس عمیق، مدیتیشن یا یوگا. - فعالیت‌های سرگرم‌کننده و سالم را برای پر کردن زمان خود پیدا کنید. 4. ** حمایت اجتماعی:** - با افراد قابل اعتماد و حمایت‌گر در ارتباط باشید. گروه‌های حمایتی می‌توانند منبع ارزشمندی از درک و انگیزه باشند. - از دوستان و خانواده کمک بخواهید، اما مراقب باشید که انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید. 5. ** مراقبت از خود:** - به سلامت جسمی خود توجه کنید: تغذیه مناسب، ورزش منظم و خواب کافی. - مراقبت از سلامت		

د چگونگۍ فعال‌سازی اعصاب وازال، کاهش کورتیزول، ریست سیستم عصبی **۱. فعال‌سازی اعصاب وازال:** - تنفس عمیق و آهسته: با تمرکز بر نفس کشیدن از طریق بینی و بیرون دادن آن از دهان، سعی کنید ریتم آرامش‌بخشی را ایجاد کنید. این کار به فعال‌سازی سیستم عصبی پاراسمپاتیک کمک می‌کند که مسئول آرامش و بازگرداندن تعادل به بدن است. - مدیتیشن آگاهی: لحظاتی را صرف تمرکز بر احساسات، افکار و تنفس خود کنید. این عمل به کاهش استرس و فعال‌سازی پاسخ آرامش‌بخش بدن کمک می‌کند. - یوگا یا تمرینات کششی: حرکات ملایم یوگا یا حتی کشش ساده عضلات می‌تواند به آرام کردن ذهن و بدن و فعال‌سازی اعصاب وازال کمک کند. **۲. کاهش کورتیزول:** - ورزش منظم: فعالیت بدنی منظم، مانند پیاده‌روی، دویدن یا دوچرخه‌سواری، به کاهش سطح کورتیزول در بدن کمک می‌کند. سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید. - مدیریت استرس: تکنیک‌های مدیریت استرس مانند نوشتن افکار در یک دفترچه، گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش یا گذراندن وقت در طبیعت را امتحان کنید. این کارها به کاهش هورمون‌های استرس و تنظیم کورتیزول کمک می‌کنند. - خواب کافی: اطمینان حاصل کنید که هر شب ۷ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت دارید. خواب کافی برای تنظیم هورمون‌های بدن، از جمله کورتیزول، ضروری است. **۳. ریست سیستم عصبی:** - تکنیک‌های تنفس: تمرینات تنفسی عمیق و آگاهانه را امتحان کنید. نفس کشیدن از طریق بینی و پر کردن کامل ریه‌ها، سپس آهسته نفس بیرون دادن، به بازنشانی سیستم عصبی و تنظیم پاسخ‌های فیزیولوژیکی کمک می‌کند. - ماساژ: ماساژ ملایم گردن، شانه‌ها و سر می‌تواند به آرام	در زمان‌های اُفسرده‌گی، تغییر، پس از اشتراک‌گذاری سنگین ** راهبردهای کمک‌کننده:** 1. ** تنفس عمیق:** لحظاتی را برای تنفس عمیق و آهسته اختصاص دهید. این کار به آرامش ذهن و بدن شما کمک می‌کند. 2. ** پذیرش احساسات:** اجازه دهید خودتان را در حال تجربه احساسات مختلف ببینید. غم، ترس، یا حتی خشم طبیعی است؛ آنها را سرکوب نکنید. 3. ** حمایت اجتماعی:** با افرادی که به شما نزدیک هستند و می‌توانند بدون قضاوت گوش دهند، صحبت کنید. گاهی فقط نیاز داریم که شنیده شویم. 4. ** فعالیت بدنی:** ورزش یا پیاده‌روی در فضای باز می‌تواند ذهن	د اُس په چې په چار فعالیت څا کې: 1. ** طبیعت و محیط رو بشناس:** خپل خودت رو با طبیعت و محیط اطرافت ارتباط دې. پارک، باغ، یا حتی یک پنجره با منظره ی زیبا می‌تواند کمک کننده باشد. نفس عمیق بکش و حواس خودت رو به چیزهایی که دور و برت هستن، متمرکز کن. 2. ** فعالیت بدنی:** ورزش یا حتی یک پیاده روی کوتاه می‌تواند افکارت رو از هم جدا کنه. حرکت بدنی اندک می‌تواند هورمون‌های خوشحالی رو آزاد کنه و به احساس آرامش و کنترل بیشتر کمک کنه. 3. ** هنر و خلاقیت:** نقاشی، نوشتن، یا حتی گوش دادن به موسیقی می‌تواند یک راه قدرتمند برای بیان احساسات و افکارت باشد. این فعالیت‌ها

کردن عضلات تنش‌ز	شما را از افکار سنگین دور کند و اندورفین آزاد کند که به بهبود خلق و خوی کمک می‌کند. 5. ** تمرینات مراقبه:** مراقبه آگاهی، حتی برای چند دقیقه، می‌تواند به متمرکز کردن ذهن و کاهش احساس غرق شدن کمک کند. 6. ** ** یادداشت‌برداری:** افکار و احساسات خود را بنویسید. این کار می‌تواند راهی قدرتمند برای پردازش تجربیات و درک بهتر آنها باشد. 7. ** ** فعالیت خلاقانه:** نقاشی، نوشتن شعر، یا هر نوع فعالیت خلاقانه دیگر، راهی برای بیان احساسات و تبدیل آنها به چیزی ملموس است. 8. ** ** استراحت کافی:** اطمینان حاصل کنید که خواب کافی دارید. استراحت مناسب به بهبود سلامت روان و مدیریت استرس کمک می‌کند. 9. **** مشاوره حرفه‌ای:** اگر احساس می‌کنید که با این لحظات دست و پنجه نرم می‌کنید، از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید. آنها ابزارها و راهنمایی‌های ارزشمندی برای مدیریت این دوره‌ها ارائه می‌دهند. 10. ** به** خودمراقبتی:** خودتان مهربانی کنید. در این زمان‌ها، مهم است که به نیازهای خود توجه کنید و فعالیت‌هایی را انجام دهید که باعث آرامش شما می‌شود.	می‌توانند به تو کمک کنند تا با چالش‌های ذهنی خودت رو به شیوه‌ای مثبت مواجه کنی. 4. ** ارتباط با دیگران:** با یک دوست یا عضو خانواده که اعتماد داری، صحبت کن. حتی اگر فقط گوش دادن باشه، ارتباط با دیگران می‌تواند احساس تنهایی و انزوا را کاهش دهد و دیدگاه‌های جدیدی ارائه کند.
اکسیتوسین، شناخت اجتماعی، فعال شدن نورون‌های بازتابی	ایزولاسیون، آغاز # ریکاوری، بازسازی اعتماد ایزولاسیون ##: - تعریف:** ایزولاسیون**	د فعالیت‌های # ارتباطی شناخت و ۱.** اعتمادسازی:**

احساسی به معنای دوری و جدایی از دیگران است، که می‌تواند در مراحل اولیه ریکاوری چالش‌برانگیز باشد.
- **تاثیرات:** این وضعیت ممکن است باعث افزایش افکار منفی، اضطراب، و حتی افسردگی شود. اما آگاهی از این موضوع اولین گام برای غلبه بر آن است.
- **راهکارهایی برای مقابله:**
- **ایجاد ارتباط:** با افراد قابل اعتماد و گروه‌های حمایتی در تماس باشید. صحبت کردن درباره احساساتتان می‌تواند کمک کننده باشد.
- **فعالیت‌های اجتماعی:** در فعالیت‌هایی شرکت کنید که از قبل برنامه‌ریزی کرده‌اید، مثل ورزش گروهی یا کلاس‌های هنری.
- **مشاوره آنلاین:** از منابع آنلاین برای مشاوره و ارتباط با متخصصان استفاده کنید.

آغاز ریکاوری:

- **آگاهی از خود:** درک کنید که ریکاوری یک سفر شخصی است. اهداف خود را تعیین کنید و بر پیشرفت‌هایتان تمرکز نمایید.
- **شناسایی علائم:** یاد بگیرید که چگونه علائم بازگشت به اعتیاد را تشخیص دهید و راهکارهایی برای مقابله با آن‌ها بیابید.
- **حمایت از دیگران:** کمک به دیگران در روند ریکاوری می‌تواند انگیزه‌بخش باشد و حس هدفمندی ایجاد کند.

بازسازی اعتماد:

- **صداقت:** صادق با افراد در شرایط مشابه ارتباط برقرار کنید و تجربیات خود را به اشتراک بگذارید. این کار حس همدلی و درک متقابل را تقویت می‌کند.
- **گوش دادن:** به داستان‌ها و چالش‌های یکدیگر گوش دهید و از قضاوت پرهیز کنید. اعتماد و امنیت روانی ایجاد کنید.

۲. گروه‌های حمایتی:

- **پیوستن به گروه‌های حمایتی آنلاین یا حضوری:** جایی که می‌توانید با دیگران ارتباط برقرار کرده و از تجربیات یکدیگر بیاموزید.
- **مشارکت در بحث‌ها:** در بحث‌ها شرکت کنید، نظرات خود را بیان کنید و از حمایت دیگران بهره‌مند شوید.

۳. مربی‌گری و مشاوره:

- **مربی یا مشاور:** اگر تجربه و دانش کافی دارید، به عنوان مربی یا مشاور داوطلب شوید و به دیگران در مسیر بهبودی کمک کنید.
- **گوش دادن فعال و ارائه راهنمایی‌های سازنده:** می‌تواند تأثیر عمیقی بر دیگران داشته باشد.

۴. شبکه‌سازی:

- **ارتباط با سازمان‌ها و گروه‌هایی که به سلامت روان و بهبودی معتادان کمک می‌کنند:** ارتباط برقرار کنید.
- **استفاده از منابع و خدمات موجود در جامعه:** خود آگاه شوید و با دیگران به اشتراک بگذارید.

**۵. فعالیت‌های

	بودن با خود و دیگران پایه و اساس بازسازی اعتماد است. - برقراری ارتباط باز:** درباره ترس‌ها و نگرانی‌هایتان صحبت کنید. این کار به دیگران کمک می‌کند تا شما را بهتر درک کنند. - پیروی از تعهدات:** ** وعده‌هایی که به خود یا دیگران داده‌اید، محکم پایبند باشید. این امر نشان‌دهنده تعهد و قابل اعتماد بودن شماست. - بخشش:** یاد بگیرید** که خود و دیگران را ببخشید. بخشش روندی است که زمان می‌برد اما برای بازسازی روابط ضروری است.	خلاقانه:** - هنر، موسیقی، نوشتن یا هر نوع بیان خلاقانه را امتحان کنید. این فعالیت‌ها می‌توانند راهی قدرتمند برای پردازش احساسات و ارتباط با دیگران باشند. - شاید بتوانید از طریق هنر خود، با دیگران ارتباط برقرار کرده و الهام‌بخش آنها شوید.

دسته ۱: په چاره و آمادگی برا ی کمک

- ** آگاه بودن در مورد علائمی که نشان‌دهنده یک بحران یا نیاز به کمک شناسایی علائم و نشانه‌ها:** فوری است، ضروری است. این می‌تواند شامل تغییرات ناگهانی خلق و خو، رفتارهای خودآزارانه، یا علائم جسمی جدی باشد.

- ** اطمینان حاصل کنید که شما یا افرادی که به آنها کمک می‌کنید، دسترسی دسترسی به منابع:** آسان به منابع حمایتی مانند خط‌های کمک فوری، مراکز مشاوره، یا گروه‌های حمایتی دارند.

- ** شرکت در کارگاه‌ها، سمینارها، یا دوره‌های آنلاین برای یادگیری مهارت‌های آموزش و آگاهی:** مقابله‌ای، مدیریت استرس، و شناخت علائم اعتیاد، می‌تواند بسیار مفید باشد.

- ** ایجاد یک شبکه از دوستان قابل اعتماد، خانواده، یا گروه‌های حمایتی که می‌توانند شبکه حمایتی:** در زمان نیاز کمک کنند و حمایت عاطفی ارائه دهند.

- ** داشتن یک برنامه اقدام در مواقع بحرانی، شامل گام‌هایی برای آرام برنامه‌ریزی برای بحران:** کردن فرد، تماس با خدمات اضطراری (اگر لازم بود)، و اطمینان از ایمنی همه افراد درگیر.

پرانا دې — جنګي کاردو

۱. (تند خداک) د برکهه شنوک څلایس
- په چمن، پارک یا څرګه، ټهرک خداک لپاړ و خپل شوید.
- ټیام څک دې، څه قوت و انرژی څه نمایی کرنه.

۲. (جګ ی تمرین) جنګي څپ
- څه څپ شنوک څلایس، جګ ی څپوں ک لی مخصوص محلونو انتخاب کرنه.
- څه څپوں کو تند، متوسط و آرام څپوں میں تقسیم کرنه، په چمن، دیوار یا څرګه پر کار کرنه.

۳. (جنګي حرکات) څلاک خداک
- څلاک خداک، جیس څکها په چمن، څه قوت و تعادل بڑهاتا ہ.
- مختلف څلاک تکنیکوں کو امتحان کرنه، جیس څکها په دیوار یا څرګه.

۴. (قدرت تمرین) جنګي ډهونډ
- وزنهوں یا ډمپوں کا استعمال کرک، ډهونډ تمرینات انجام د.
- څه عضلات کو قوی و محکم کرنه، جیس ډمپ پر نشستن، ډهونډ پر څپنا.

۵. جنگي ډد (انرجی تخلیه)
خه انرجی کو تخلیه کرنه، ډد بازیوں میں شری -

شدت، رقابت، جنجال، نوآوری - اتاق‌هایی که نیاز به بیدار شدن دارند.

دکھانۂ کا وقت: ۳-۵ دقیقه
محل: هر اسپیس
انرژی: ۔ بۂت زیادۂ

د گروه په معاً چپک‌زنی کهڑا ۂوا، لیکن ۳۰ تا څرک میں حساب کرتا ۔۔، نه اُپ. جب زروۂ ۂو هر کس ۂمۂی نگره و یۂ بۂت ۂی احساس شیدائی کۂ بارۂ میں کۂیں۔

د اُس په ۂمۂ بھی ایستۂ. مۂم سرپرست ۂئا: "آج 30 ٹپک ڈرک کرنا ۔۔. ساتھ میں ٹپک ڈرک کا حساب کریں. جب ۂم صفر پۂ رس ۂون، ۂتھیار ۂو کر ایک وچ ۂم ۂڑاں اور اس بھی ۂم آرپ ۂونا چاۂیۂ." ساتھ میں حساب کریں، پھر ۂتھیار ۂونۂ پر ٹپک ڈرک روک دیں. پھر تازۂ ۂونۂ پر، ۂم آرپ ۂو کر ایک وچ بھی ۂڑاں.

د کول کار مشترک فیزیکی، شیمی عصبی را در گروه به صورت هماهنگ تنظیم می‌کند. شمارش عقب‌گردی ملایم اضطراب (دوپامین) ایجاد می‌کند. قفل کردن و گفتن کلمه، آگاهی خود را بلافاصله پس از حرکت فعال می‌کند، زمانی که کورتیزول در حال تغییر است.

د کوری د رهایی - سِرۂ چیرۂ کی بازی

- **۸-۱۰ دقیقه**
- **فضای باز و آزاد به منظور حرکت نیاز است**
- **انرژی: ۔ بالا**

د کولۂ موسیقی، لکین وقتی موسیقی ختم ۂوۂ کسی کو بھی بھر نۂیں رۂا، اون پریس نۂیں ۂونۂ — بلکۂ ایک سوال جواب دیتا ۔۔.

د اُس رو شروں: چراغۂ کا چمنا ۂمیشۂ لوگوں سۂ یک چند کم تر بنایا جائۂ (لوگون کی تعداد کا 1 کم)۔ موسیقی لگائی ۂو. اپنۂ پاشۂ میں چرخۂ ۂوئۂ یا نرق ۂور ۂوئۂ چراغۂ تک گام بڑھائۂ. جب موسیقی متوقف ۂو، هر کس اپنۂ پاس کا ایک صندلی پیدا کرۂ. وۂ شخص جو ایستۂ رۂا ۔۔، ساتھی کۂ ذریعۂ ایک پرسش کا جواب دۂ (ۂفتۂ میں ایک چیز جس نۂ توڑن کو خوشی دی" یا "آج توڑن کو خوشحالی دۂ ۂوئی ایک چیز کیا ۔۔؟") - پھر گیم میں واپس آ جائۂ. کسی نۂ بھی واقعي طور پر چلۂ یا گم نۂ ۂو، انۂیں ۂمیشۂ چراغۂ کۂ دور میں ۂی رۂنا ۂوگا.

دلوکا پکه وردائی داپامین را آزاد کرتا ۔۔. وقتی کۂ جواب دینا ۂوں، سکوت کی امنۂ ختم ۂو جاتی ۔۔، لیکن ایک کم خطر، باز ۂمیشۂ سیاق میں. اشتراک گذاشتن کو درمان کۂ جای سرگرمی سۂ مرتبط کیا جانا ۔۔. کسی کی ناکامی یا حذف نۂیں ۂوتی، اس لئۂ شرم نۂیں ۂوتی.

د لپ ریس ۂوںکي ۵ دقیقه ۂیں · ۂال یا برا۔ راست ترجیح دیں ۂوا ۔۔ ·
طاقت: ۔ بۂت زیادۂ

دلوں کۂ درمیان ځپل یا دیهی کۂ ساتھ ایک بار چرخۂ اور پچھلۂ واپس آئندۂ والۂ کا انتخاب ۂو جاتی ۔۔. اس کۂ بعد، وۂ پروتکل کا موضوع انتخاب کرتا ۔۔ جو اگۂ کی ملاقات کۂ لیۂ ۔۔.

دهان کا پیمایش:

پښه ۂو جائۂ اور گا۔ یا لڑکۂ میں چل جائۂ. ایک دور ۂمیشۂ کو بلوک کۂ چهرۂ پر دوڑ کریں یا لڑکی سۂ پچھلۂ آئید. وۂ لوگ جو پۂلۂ آئندۂ ۂیں وۂ آئینۂ والۂ ۂفتۂ کا پروتکل ایک مختصر لیست سۂ چون گا. پس از اس، سب با هم واپس چل جائیں.

کو دقایق میں رها کرتا ۔۔۔ ضروری کار BDNF د کۂ اوج میں قلبی عروقی انفجار اندورفین اور

(آگل ہفتہ کا موضوع چونہ) دون بدون کوئی واقعی فشار دوپامین انتظار فعال کرتا ہیں ساتھ مہرک کا قدم برداشن طبیعی انکشاف اور هماهنگی ہیں

د چالې کا نام: پهول سې چل

زمان: ۳-۴ دقیقه

مکان: هر فضا

انرژی: ۞ بهت زیادې

د ګروه څه همزمان پاسا څکهه ده، لکین هر کس څه تعداد خودی رو نامی څخه. څنکې اس څرژې میں کس ېمیشې زیادې څکهه وکهه کې لیې نیں، بلکې ان کې ېدف ہیں کې کسې پڑې آئې اور ان کا تعداد خودی څکهه وکهه.

د اُس لې کې تمام لوگ څکها په چکې ہوں ېې هر شخص ېمیشې ۱ سې ۵۰ تک ېمیشې وې شماره کیې جاتې ہیں جو آج ان کا واقع ہیں "گې" کې ساتھ، تمام لوگ اپنې شماره کا عمل کرتې ہیں جب تک تم تمام کار نیں کر لیتې، ېم قیام ہوتې ہیں ېې جو لوگ اب بهی گهومتې ہیں، ان کا تشویق کریں آخری شخص جہاں تک ایستې رہنې والا، ایک دور اپلائش پڑې گا

د کهولنا چالش د خپلوں کو څه وں کهاتې ہوئې، زروری ناکامی کې درد رواج نیں دیتې، بهل اپنې ڈهنگې کو محفوظ رکهتې ہوئې. اس کې ساتھ، وې شخص جو کوشش کرتا ہیں، اپنی پوری قوت سې تشویق پیدا کرتا ہیں، جس سې اکسیتوسین اور جماعت کی وحدت میں اضافې ہوتا ہیں. اپلود کې زمانې میں تشویق، اجتماعی پاداش مدارې کو فعال کرتا ہیں، بې آنک کسی نې شفاهی طور پر کچھ بهی اشتراک ندی ېو.

ہاں ېونې والې کې داخلې کې چرخې د (The Name Toss)

۵ دقیقه ·

فضای دایره (Circle space) ·

انرژی: ۞ متوسط تا بالا (Medium-High Energy) ·

د اُمهی دایرهی نیں خیر، ېتهه میں کٹها ہوا کاغذ یا چهوٹې ڈهرې کو لې کر، اسې کسی کې نام کې ساتھ پڑهاں اور پڑهاں. جہاں بازی پیش ہوتی ہیں، لایهی نوہیں ڈارې ہوا ہیں.

د کهه وہاں څریک ہوں: ېم سب ٹهرکې ہوئې ېڑې ہوں. میسنگر شروع کرتا ہیں: کسی کې نام کو بهی گواې دیتا ہیں، شیئ کو پڑهاتتا ہیں. وې شخص اسې ٹکهاتا ہیں، کسی دیگر کا نام لئې بهی گواې دیتی ہیں اور پڑهاتا ہیں.

روند ۱: فقط ناموں کو شامل کریں.
روند ۲: جگې ېمارا (مثلاً: "مارکوس - ثابت") ہوا کې ساتھ پڑهائیں.
روند ۳: ان کی ٹیپ کو بهی شامل کریں (مثلاً: "صوفیا - نگرانی کار"). ېم سب تند سرعت سې کرنا چاہیې. جیکا ہو کې کسی نې پڑهانې میں خرچ کیا، سب پنج ٹک ٹک کرتې ہیں اور دوباره شروع کرتې ہیں.

د کاوهی کارا چې وائند: نامها کا جوانهسازی مدارات یادگیری اجتماعی دې. پوزیتیو کلمه کا اضافې ہویں ېنڈی ہویت برچمگی کې طریقې پر اجتماعی شناخت کې ذریعې — جہاں سې نوین ہویت تشکیل کرنې کا ایک قدرتمند ترین مکانیزم ہیں. پهر کا قیاس اشتباهات کو خوشیدهنده بنانې میں مدد کرتا ہیں، نې کې شرمآور.

دو حقیقت، یک هیجان

- دقیقه ۱۰
- خیزدار یا نشسته
- انرژی: ▯ متوسط

دو حقیقت اور یک دروغ کلاسیک، لیکن دروغ با یک هیجان نوین جایگزین می‌شود که هنوز ندارید اما آرزویش را دارید.

*حقیقت اول:** من عاشق یادگیری زبان‌های جدید هستم**.*

*حقیقت دوم:** کوهنوردی یکی از علاقه‌مندی‌های اصلی من است**.*

*هیجان نوین:** من یک کسب و کار موفق در زمینه فناوری سبز راه‌اندازی خواهم کرد**.*

 # د رویکرد لړ وں کړ لیږ ▯ن

هر فرد سه چیز بیان کرتا ▯▯: دو حقیقت بارے میں ان سے، اور ایک مدرن ٹریل کے انہوں نے اب تک کا امتحان نہیں کیا ▯▯▯ گروہ قیاس کرتا ▯▯ کے کیا وہ ٹریل "چالتے ▯یں" ▯▯، اور بعد شخص اس ترس کو افشا کرتا ▯▯ اور بتاتا ▯▯ کے وہ اسے کیونے چالتے ▯یں▯

1. حقیقت ۱: یے ایک واقعیت بارے آپ ▯▯ جو آپ کو بھی اور لوگوں کو پتا سے معلوم ▯▯▯**
2. **حقیقت ۲**: یے آپ کا ایک تجربہ یا علاقہ ▯▯ جو دوسروں کو شاید نماان نہیں ▯وا ▯و▯**
3. **مدرن ٹریل**: یے ایک نوین فعالیت یا تجربہ ▯▯ جو آپ کا توجہ کشیدے ▯▯ لیکن آپ نے اب تک ** اسے نہیں کیا ▯▯▯**

گروہ کے اعضائوں کو قیاس کرنا ▯وگا اور پھر شخص اس ترس کو افشا کرے گا، جس سے دوسروں کو آپ کی دلچسپیا کا فهم آنا ▯وگا▯

داس چے وں کا کام کرتا ▯▯: "وان" کی اعلام کے ذریعے انتظار دوپامین سیکل کو فعال می‌کارد▯ ▯یں. جماعتانی گمان کرنا ملکتی سماجی مشارکے کو بے فشار بناتا ▯▯. "چرا" سوال اغلب اون چیز کو آشکار می‌کند کے مواد کیا پتا فرا▯م کرتا تھا - ایک خوشی، غیر درمانی سیاق میں.

د چمنه‌ی دست‌دادن ▯ڈل ▯اں ▯ ۸ دقیقه ▯▯ ▯ فضای باز ▯▯ ▯ انرژی: ▯ ب▯ت زیاد▯

در ۶۰ ثانیه، دو نفره هر کدام یک دست‌فش رسمی اختراع کنید. بعداً با کسی جدید ملاقات کنید و دست‌فش‌های خود را ترکیب کنید. این کار را تکرار کنید تا گروه بتواند یک دست‌فش عجیب و غریب را ایجاد کند.

 # د رویکرد: څپ جور کرنا

دو نفرا پاره څل (۶۰ ثانیه) څه یک دست‌بند نوازش نو اپنے شریک څریکون (می‌توانه شامل فیس بامپ، څپک، چرخ و غیره ▯و)▯ پس هر جفت دوسرے جفت پیدا کرے — دست‌بندوں کو بطور ▯ن کے ترکیب کریں▯ اس طرح ادامه دیں تک کے پوری گروه ایک مضحک زنجیرے دست‌بند نوازش کا تلاش نہیں کر چکی ▯▯▯ وے بھی خوب ▯▯▯

د کا کارکرد: د فیزیکی څه وے همکاری جها څه دیگر شخص فعال ▯وایا، نورونهای بازتابی اور حس‌گردی مدار رو همزمان فعال ▯ونده. انچے شکست لازمی، خنده واقعی تولید ▯▯ - جو اندورفین کے سطوح کو بڑھاتا ▯▯. لمس (حتی مختصر، موافقت شده دست نوازش) اکسیتوسین رو فعال ▯ونده. یے وے لوگ کار می‌کنه جو احساسات شان کا بات نہیں کر سکتے لیکن خنده لائے سکتے ▯یں.

دسته ۲: استراتژی‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس

تنفس آگاهانه
1. در یک مکان آرام بنشینید یا بایستید، چشم‌هایتان را ببندید و بر روی تنفس خود تمرکز کنید.
2. به آرامی از طریق بینی نفس بکشید، به طوری که شکم‌تان بالا و پایین برود.
3. چند ثانیه نگه دارید، سپس به آرامی از طریق دهان خارج کنید.
4. این روند را برای چند دقیقه تکرار کنید تا آرامش پیدا کنید.

مدیتیشن ذهن آگاهی
- یک مکان راحت پیدا کنید و در حالت نشسته یا خوابیده، چشم‌هایتان را ببندید.
- توجه خود را به بدن‌تان جلب کنید: از سر تا پاها، هر گونه تنش را رها کنید.
- افکارتان را بدون قضاوت مشاهده کنید، اجازه دهید بیایند و بروند.
- اگر حواس‌تان پرت شد، به آرامی آن را به تنفس‌تان بازگردانید.

ورزش منظم
- فعالیت فیزیکی منظم مانند پیاده‌روی، دویدن، یا یوگا انجام دهید.
- این کار هورمون‌های شادی‌آور را آزاد می‌کند و استرس را کاهش می‌دهد.
- سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه در بیشتر روزها ورزش کنید.

ارتباط اجتماعی
- با دوستان و خانواده وقت بگذرانید، یا به گروه‌های حمایتی بپیوندید.
- ارتباطات مثبت می‌تواند احساس تنهایی را کاهش داده و حمایت عاطفی فراهم کند.
- در مورد احساسات و تجربیات خود با دیگران صحبت کنید.

سرگرمی و تفریح
- فعالیت‌هایی را که از آن لذت می‌برید، انجام دهید، مانند موسیقی گوش دادن، نقاشی کردن، یا باغبانی.
- سرگرمی‌ها ذهن شما را از افکار منفی منحرف می‌کند و حس رضایت به همراه دارد.
- زمان مشخصی را در برنامه روزانه خود برای تفریح اختصاص دهید.

گراوندینگ - فعالیت‌های آرامش‌بخش

۱. تنفس آگاهانه
تنفس عمیق و آگاهانه را امتحان کنید. به آرامی از طریق بینی نفس بکشید و اجازه دهید هوا به شکم شما برسد. چند ثانیه نگه دارید، سپس به آرامی از طریق دهان خارج کنید. این عمل را چند بار تکرار کنید تا احساس آرامش بیشتری داشته باشید.

۲. تمرکز بر لحظه حال
ذهن خود را به حال حاضر باز کنید. حواس خود را به چیزهایی که در اطراف شما اتفاق می‌افتد، معطوف کنید - صداهای طبیعی، حس لامسه، بوی هوا. این تمرین کمک می‌کند تا از افکار نگران‌کننده دور شوید.

۳. مدیتیشن راه رفتن
در یک مکان آرام قدم بزنید و تمام حواس خود را به تجربه راه

رفتن اختصاص دهید. احساس پاهایتان در تماس با زمین، حرکت بدن، و صدای گام‌هایتان را درک کنید. این عمل آگاهی شما را افزایش می‌دهد و ذهن را از نگرانی‌ها دور می‌کند.

۴. نوشتن افکار
یک دفترچه یادداشت بردارید و افکار و احساسات خود را بنویسید. نگران نباشید که جمله‌ها کامل یا منطقی باشند. فقط اجازه دهید افکارتان جاری شوند. این روش می‌تواند به سازماندهی افکار و درک بهتر آنها کمک کند.

۵. گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش
موسیقی ملایم و آرامش‌بخشی انتخاب کنید که شما را آرام کند. اجازه دهید آهنگ‌ها ذهن شما را پر کنند و بر روی ریتم و ملودی تمرکز کنید. این می‌تواند یک روش قدرتمند برای کاهش استرس و اضطراب باشد.

۶. یوگا یا کشش بدن
حرکات یوگا یا چند حرکت کششی ساده انجام دهید. این فعالیت‌ها نه تنها بدن شما را آرام می‌کنند، بلکه به آرام کردن ذهن نیز کمک می‌کنند. تمرکز بر تنفس در حین انجام حرکات، اثربخشی آن را افزایش می‌دهد.

۷. ارتباط با طبیعت
در فضای باز قدم

ریتم، دقت، آرامش، هم‌تنظیم — برای اتاقی که نیاز به آرام شدن دارد

د کهکهه شدې ټنګ · ۳-۴ دقیقه · قیام ناهي، اسپس کا کوئی بھی · انرجی: ۱ کم

د ګروه په چپړ براو د براو همکها ییں — سینک ییں — چهار چرخه لږ. بعد هر کس یک کلمه بیاورې.

د اُمیدوں کے ساتھ پڑھتائی ہوئی این تعلیم کو پورا کریں: «چهار گهنٹوں میں آئید — چهار گهنٹا رکهید — شش گهنٹوں میں چلید.» ہم سب با هم چهار بار اس طرح ڈرکنے کی عمل کو کرتے ییں، سکوت میں. آخری سانس کے بعد، اجمال کا راستے گهر غور ہونے والے اتاق میں چلائیں: ایک کلمے. شرح کا کوئی جواب نہیں لگائا جائے.

د کے کار کا اسلوب: انسانان کے درمیان سنکرونیزه ہونے والا ٹهنکا پائیدے کو-تنظیم کی سطح پر حاصل کرتا ہے - مجازا نہیں، واقعیت میں. اکسیل-دومین ٹهنکا (بهونکنا) کے بعد، 60 سیکنڈ کے اندر واگوس نور (عصب) فعال ہوتا ہے اس کے بعد کا کلمے، جس کا پیمائش بدل گیا ہوتا ہے، بدن کی اونچی سطح پر آگاهي دینا ہے کے قوت کا واقعیک احساس کیا ہوتا ہے

دھلکہ بڑھاں ہوا ہمیشہ ہوں، ۵-۷ دقیقہ ہی ہوں؛ کوئی فضای جاں تحرک کرنا ممکن ہو، طاقت: ۔ کم

د ګروه په لږ څه په چټکۍ ولاړ اپنې خا کھا ځونه کې حد تک درمیان ګھر ګھرا چلې جاتې ہیں. جب فاسیلٹور 'فیڈ' دی، ہمیشہ ہم ہمتا د کا احساس کرتے ہوئے ہتھیار ہوتے ہیں.

دھان کھکه وہاں ہوں «جٹک بڑھائے بے ہر توقف کے بدون، ہمیشہ حرکت میں رہے کوئی بات نہیں کہیں؛ صرف حرکت کرتے رہیں؛ ایک ٹایمر ۳-۴ منٹ کے لیے سٹ ہوں؛ پوری تازگی سے ۱۰ ثانیه کا کامل سکوت لانا، پھر ادامه دیں»

«پایان میں پوچھیں: «آج آپ کی بدن کا ایک کلمہ چی ہے؟

د کا کار کردن: ختم حرکات آهسته و عمدی، سیستم سرکاری-ویستیبال را به شکلی که حرکات سریع نکند، درگیر می‌کند - آگاهی پروپریوسپتیک را بنا می‌کند و پاسخ هیپرویژیلنس را خاموش می‌سازد. لحظات یخ زدن، سیستم عصبی را آموزش می‌دهد که سکون امن است نه تهدیدکننده.

د هوم ۔ ۳ دقیقه ۔ هر جا کہ فضا، هر جا کہ مقام ۔ انرژی: ۔ کم

د ګروه پھر هم زمزمه کا کار می‌کنه - ہن، صرف ہن. نوت‌ها بدل کن. هارمونی‌ها پیدا کن. تکانوں کو حس کن.

د اُت یا خیز ہو. "آج میں ہم غن می‌کنیں گے. کوئی نوٹ نہیں، صرف غن کن." غن شروع کریں. دوسرے بھی شامل ہونے لائے. گروه کہ مختلف نوتوں کو پیدا کرنے دیں. اتفاقاً هماهنگیوں کو بدلایا جانا. دو دقیقه بعد: "سه میں، سب لو یک لحظے ہی متوقف ہو جائیں." سکوت. "اس کا توجه کریں."

را از طریق لرزش گلو و فیرنز فعال می‌کند. این یک (vagus) د کا کارکرد: غنای مستقیم نعوس سند بالینی است، نه یک عبارت استعاری. گروه غنا نیز از طریق هماهنگی مشترک ایجاد پیوند اجتماعی می‌کند. سکوت ناگهانی بعدش لحظه‌ای عمیق آرامش را ایجاد می‌کند که بیشتر افراد در حال بهبودی هرگز تجربه آگاهانه آن را نداشته‌اند.

د لوی چرخاندن بازوں ہوا، ۵ دقیقه ہوا، دو نفره ہوا، جگہی کے لیے فضای موجود ہوا انرژی: ۔ کم تا متوسط

د دوجا په چهره پاني ورده، یاں وے اپنے حرکات را لایا ہنڈا، د دیګرو ے روکھا. ۹۰ ثانیه بعد بدل ہون. کوئی کلمه نے بګوا.

دوشا بیاورید. په ځر دوسرے رو کے چرے وروں. سنگ، کاغذ، قیچی کے طریقے سے ٹیم دے کین ہونے کا فیصلے کریں. رهبر ہدایات دی گئی حرکات (ہنڈوں، سر، بدن) کو ہلت آهسته اور دقیق طور پر انجام دیتا ہے. انعکاس وروں کے طور پر پہنچانے کی کوشش کرتا ہے جیسے کے اپنی ہدایات کو ہلت دقیق طور پر پیگیری کریں. کوئی بات نے بګو. 90 ثانیه کے بعد: بدون توقف تعویض کریں. 3 دقیقه کے بعد: رست کریں. پوچھیں: "آپ نے کیا حسی کرد؟"

د کا کاروں: د انعکاسی نورون‌ها جگدای تقلید عمدی فعال می‌ونڈی، بلکه تماشا کرنے پاسهت نہیں ہونڈی. رهبری کردن نیاز به تمرکز دارے ہے جو گمان‌ورزی رو متوقف کرتا ہے پیگیری کرنے کا معنی ہے کنترل رها کرنا - یے ایک خاص تمرین ہے لیکھ ہر آنے والے ہلت مراقب افراد کے لیے جو اعتماد کرنے میں مشکل دار ہیں ممتد دوره کا چھپنا بھی اکسیتوسین بناتا ہے

د کھه وہاں ثینو، ۴ دقیقه ہٹا ہوا ہے · دایره‌ی قائم ہونے ہوا ہے · انرژی: ۔ متوسط

د چرخے کا دستان پھر دور ہوا، شخص سے شخص پر پاس ہوایا، سرعت میں اضافے ہوتے ہوئے، جب تک کے ہر کس نے اسے بھی پیش کر لیا، پھر اسے نوں بنانا.

د اُم اَس: دور دایره‌ای. مُیسر شروع به کُپیدن می‌کند و آن را به شخص بعدی می‌گذارد. اون شخص آن را دریافت می‌کند و به دیگران منتقل می‌کند. سریع‌تر شوید. وقتی شکست خورد (کسی از ریتم عقب ماند)، همگی می‌خندند، دوباره شروع کنید و سعی کنید سرعت گروه قبلی خود را بشکنید.

د کا کارکرد: ریتمیک انترینمنٹ — هماهنگی بۀ گروه ریتم — یۀ انسانوں کا ایک از ۀی قدیم مکانیزم ۀۀ کو-تنظیم کرنۀ کۀ لیۀ. درمنگ چارچیں مختلف فرهنگوں میں اسی ڈرگ کا استعمال کرتۀ ۀیں. لوگون کی شکست اور بازسازی لوپ ناقصیں کو ایک خوشی کۀ سیاق میں عادی بنانۀ میں مدد کرتی ۀۀ. سرعت دوپامین کا انتظار بناتی ۀۀ بدون کوئی رقابتی فشار.

این یک تمرین ساده برای آزاد کردن ذهن و بدن است.

چگونه انجام دهید:

1. **چشم‌هایتان را ببندید یا روی یک نقطه ثابت تمرکز کنید.**
2. **عضلات صورت خود را رها کنید، دست‌ها و پاهایتان را شل کنید. لبخند بزنید، و چشمانتان را آرام بنگرید.**
3. **ابتدا به سمت جلو و سر و شانه‌هایتان را به آرامی تکان دهید. سپس به سمت چپ و راست عقب.**
4. **انگشتان** دست‌ها و بازوهایتان را بالا ببرید و به آرامی تکان دهید.** خود را گشاده کنید و رها کنید.
5. **پاهایتان را از زمین بلند کنید و کمی به جلو و عقب تکان دهید.**
6. **چند بار به آرامی از طریق بینی نفس تنفس عمیق بکشید. بکشید و از طریق دهان آن را بیرون دهید.**
7. **این روتین را برای دو دقیقه ادامه دهید.**

تاثیرات:

این تمرین ساده به آرامش ذهن، کاهش استرس و آزاد کردن انرژی منفی کمک می‌کند.

دهنکۀ کا پورا بدنی کار: ۹۰ ثانیه کۀ لیۀ ۀاندوں، آرمیں، پاں اور پوری بدن کو تکان دیںۀ فٹ ۀونۀ کۀ بعد، ۳۰ ثانیه کا کامل سکوت رعایت کریںۀ

پښتو ترجمۀ:

دهنک لاو. ۹۰ ثانیه دۀ لیۀ ۀم دستوں، آرمیوں، شانهوں، کمروں، پاں، سب چیزوں کو تکان دیں - جیسۀ ایک سگ آب کو تکان دیں. موسیقی تند کرنا. تکان دیں. ۹۰ ثانیه پوری ۀونۀ کۀ بعد: 'رک کن. کاملاً ثابت رۀو. اب ۀمارۀ بدنی کی حال کو دیکهو.' 30 ثانیه سکوت.

د کۀ کار کا اساس: جس پهل کۀ دوڑ (سوماتیک شکینگ) عضلانی تنش کا جمع ۀونۀ والا فشار ختم کرتا ۀۀ - یۀ همان مکانیزم ۀۀ جو ترومای درمانکار پیتر لوین نۀ اپنی پوری رویکار کی بنیاد بنائی ۀۀ. جانداران کۀ پس از تهدید کا گذر شکینگ کرتۀ ۀیں؛ انسانوں میں اغلب یۀ نۀیں ۀوتا، جو فیزیولوژیکی فعال سازی کو ترمیم میں رۀتا ۀۀ. یۀ ایک دو دقیقه کا سمجها گیا ورژن ۀۀ اس تخلیه کا. وۀ سکوت جس کۀ بعد اپنۀ آپ میں عمیق راحتی کی تجربه ۀوتی ۀۀ.

دسته ۳: ابزارهای کمک به بازیابی و حمایت از سلامت روان

در این بخش، ما روش‌ها و منابعی را معرفی می‌کنیم که می‌توانند در مسیر بهبود و حفظ سلامت روان نقش مهمی داشته باشند.

1. **مشاوره و درمان:**
   - مشاوره با یک متخصص سلامت روان می‌تواند ابزار قدرتمندی برای درک و مدیریت مشکلات عاطفی باشد.
   - درمان‌های مختلف مانند روان‌درمانی، رفتاردرمانی شناختی (CBT)، یا درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBT) را مد نظر داشته باشید.

2. **گروه‌های حمایتی:**
   - پیوستن به گروه‌های حمایتی همتایان می‌تواند احساس تنهایی را کاهش داده و فضایی امن برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و یادگیری از دیگران فراهم کند.

3. **مدیتیشن و ذهن‌آگاهی:**
   - تمرینات مدیتیشن و ذهن‌آگاهی می‌توانند به کاهش استرس، بهبود خلق و خو و افزایش آگاهی از خود کمک کنند. اپلیکیشن‌ها و راهنماهای آنلاین زیادی وجود دارند که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

4. **فعالیت‌های فیزیکی:**
   - ورزش منظم و فعالیت‌های فیزیکی نه تنها برای سلامت جسمی بلکه برای سلامت روان نیز مفید است. می‌تواند به کاهش علائم اضطراب و افسردگی کمک کند.

5. **مراقبت از خود:**
   - یاد بگیرید که به نیازهای خود توجه کنید: خواب کافی، تغذیه سالم، و زمان برای تفریح و سرگرمی. اینها همه بخش‌های ضروری در حفظ سلامت روان هستند.

6. **آموزش مدیریت استرس:**
   - تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تنفس عمیق، تصورسازی راهبردی، یا یوگا را بیاموزید تا بتوانید با چالش‌های روزمره بهتر کنار بیایید.

7. **خطوط کمک و منابع آنلاین:**
   - از خطوط کمک تلفنی و منابع آنلاین برای دسترسی فوری به مشاوره و اطلاعات در مورد سلامت روان استفاده کنید. وبسایت‌هایی مانند [findahelpline.com] می‌توانند نقطه شروع خوبی باشند.

د ارتباطات

1. معارف نوٹی کا تبادل: اپنٹ تجربیات، احساسات اور افکار رو با هم شریک کرنٹ کٹ لیٹ ایک محفل بنانا۔ یٹ ایک دوسرٹ کو بٹتر سمجھانٹ اور ارتباط برقرار کرنٹ میں مدد کرتا ہٹ.

2. فعالیتات سرگرم کنندہ: ایک معیار یا بازی کا انتخاب کریں جو سب کو لگاتا ہٹو اور ان کی ذهنیت کو آرام کرنٹ میں مدد کرتا ہٹو. مثلاً، تاف، چھوتٹ بازی، یا ایک مشترک نقاشی.

3. نمایش احساسات: ایک دوسرٹ کٹ ساتھ اپنٹ احساسات کو بیان کرنا اور ان کی درک کرنا۔ یٹ ارتباط کو عمیق تر بناتا ہٹ اور ایک دوسرٹ کٹ لئٹ حمایت کی حس پیدا کرتا ہٹ.

4. ** مکمل کرنے والے سوال: سوالات بپرسین جو انچھی تفکر اور باز آگے چلنے کے لیے تشویق کریں. یے ایک دوسرے کو بہتر سمجھانے میں مدد کرتا ہے اور ارتباط کو قوی تر بناتا ہے.**

5. ** مکان مشترک کا انتخاب: ایک آرام اور حمایت کننده مکان، جیسے پارک یا کوئی کافے، جو سب کو آسانی سے دسترس ہو، کا انتخاب کریں. یے ارتباط کا ایک مثبت محیط بنانے میں مدد کرتا ہے.**

6. ** مضامین کا اشتراک: اپنے علاقه یا دانش کے بارے میں بات کریں، جیسے کتابی جو سب کو پسند ہو، فیلم، یا**

اجتماعی مدار رو بازسازی کاں — جو غرفه‌های کار کرن و انعقاد اعتماد پر تمرکز دیت

*۱. **ارتباطات باز اور شفاف:***
- غرفه‌ها کے اندر، اعضای گروه باید ارتباطات باز اور صادقانه برقرار کرن. هر کسی می‌تواند افکار، احساسات اور چالش‌های خویشتن رو به اشتراک بیاوره.
- محرمانگی اور احترام متقابل کی فرهنگ قوت دهین، جیکه اس کا مقصد اعتماد سازی ہے.

*۲. **فعالیت‌های مشترک:***
- معاشرت‌های گروهی اور فعالیت‌هایی جیسے آشپزی، باغبانی یا بازی‌های تیمی، روابط اجتماعی رو تقویت کرتے ہیں.
- یے فعالیت‌ها افراد کو ایک دوسرے کے ساتھ کار کرنا اور مشترک اهداف دستیابی کرنا سیکھاتا ہے.

*۳. **گوش فرا دادن فعال:***
- هر فرد کے تجارب اور نظرات رو بہت قیمتی تهے. فعال گوش فرا دادن، افراد کو احساس کرهتا ہے کے انهیں درک کیا جاتا ہے اور احترام دیا جاتا ہے.
- این عمل اعتماد رو افزایش دیتا اور افراد کو ایک دوسرے کے ساتھ ارتباط برقرار کرنے میں مدد کرتا ہے.

*۴. **حمایت متقابل:***
- غرفه‌ها میں، اعضای گروه می‌توانند یکدیگروں کی مدد کرنا اور پشتیبانی کرنا شروع کریں.
- یے می‌تها کے ایک دوسرے کی قوت اور ضعف رو درک کرنا، اور ضروری وقت میں دست یاری پیش کرنا.

*۵. **اعتماد سازی کے تمرین:***
- روزانه تمرینات اعتماد سازی، جیسے ایک دوسرے کو مسئولیت‌ها

د چمنے ورش (Blind Name Walk)

· 8 دقیقه

· فضای باز

· انرژی: ۔ متوسط

د لګه خاهه، خیلی سرعتی نۍیں کرنا، ۍتھوں کو چھونکۍ اب ٹھر ۍنڈ ڈکھائی براۍ ڈال کن.

دلو (یا کتھا) چمکائیں اور پۍنچۍ والۍ ۍڑھوں کو ٹھۍ ۍوا ۍر گھر میں 5 دقیقه کۍ لیۍ اس طرح ۍونۍ دی چلانۍ دیں:

1. سب اپنۍ ۍاں بند کرکۍ (یا زمین کی طرف نگاه کرتۍ ۍوئۍ) بن جائیں.
2. ۍڑھوں کو ۍمیشۍ ٹھۍ ۍوا کمی ۍونۍ دیں اور آرامی سۍ گام لائیں.
3. جب ۍڑھوں کۍ ۍاں مل جائیں، 3 ثانیه تک روک کر رۍیں اور پھر اپنۍ ساتھی کا ٹکھا (یا نما) جانتۍ ۍوئۍ چلھا دیں.
4. اس پر ڈریڑ کر، آگۍ بڑھا دیں اور پھر تکرار کریں.
5. یۍ 5 دقیقه تک جاری رۍیں.

پچھلۍ میں پرسش کریں: "کیا کسی نۍ آپ کو ۍراس انداز کیا؟"

د کا کارکرد: تلمس بدون شناخت بصری راهه‌ی شنوختی اکسیتوسین را فعال می‌کند. قیاس کردن (گمان کردن) جنبه‌ی بازیگوش آسیب‌پذیری را معرفی می‌کند. لوگۍ جو مشکل دارند کۍ مستقیماً نگاه کریں، می‌توانند به‌طور کامل شرکت کنن. شگفتي اشتباه در شناخت اغلب خنده‌ی واقعی را تولید می‌کند - که خود یک رویداد هماهنگ‌سازی مشترک است.

د چرخۍ کا تحفۍ · ۸-۱۰ دقیقه · دایره · انرژی: ۍ میڈیوم

د اُن شخص مرکزی په چپرۍ نشسته وۍاں، گروه ۶۰ ثانیه دی زمانۍ دۍ ۍاں کۍ وۍ ان شخص پر دۍانی حقیقی تذکره شنوں جو اپنۍ بارۍ میں نوٹ کیا ۍۍۍ

- کۍیں وۍ خندید، جگۍ کۍ ان کا خنده دلچسپ ۍۍ اور ان کۍ روڈ پر نور میں چمک دیتا ۍۍۍ
- ان کا نگاه عمیق اور متفکر ۍۍ، جگۍ کۍ وۍ اپنۍ افکار دی عمق میں گھرایا ۍۍۍ
- ان کی دستوں کا حرکۍ ظریف اور دقت آمیز ۍۍ، جگۍ کۍ وۍ اپنۍ کاروں کو ۍۍت دقت سۍ انجام دیٹا ۍۍۍ
- ان کا صدا مریح اور دلچسپ ۍۍ، جگۍ کۍ وۍ اس طرح بات کرتا ۍۍ کۍ شنونده گھرایا پڑۍا ۍو
- ان کا چۍرۍ خوشی اور شادی کا نشانه دیتا ۍۍ، جگۍ کۍ وۍ زندگی دی زیبایی رو ۍۍت خوشحال ۍو کر دیکھتا ۍۍۍ
- ان کی لباسوں کا انتخاب ساده لیکن ظریف ۍۍ، جگۍ کۍ وۍ اپنۍ شخصیتی کۍ مطابق سبک دی بیانات کرتا ۍۍۍ

چگونه اجرا کاں: د داوطلب (یا چرۍ چرخۍ میں بدل جاۍ ۍیں) مرکز کی صندلی میں بیسٹا ۍوتا ۍۍ. تایمر شروع ۍوتا ۍۍ. حوالۍ کۍ درمیان وۍ کسی کو ایک صحیح اور خاص توجۍ دیتا ۍۍ: «میں نۍ دیکھا کۍ تو ۍمیشۍ چشما سۍ تماس کرتۍ ۍو». «تو چیزوں کو جدی بننۍ پر خندتۍ ۍو». کوئی عام نکته نۍیں، نۍیں مشورۍ دینا. 60 ثانیه کۍ بعد، مرکز میں واقف شخص اس تجربه کۍ بارۍ میں ایک کلمۍ بیان کرتا ۍۍ. پھر گاڑا ۍونا.

د کاوه‌ی وښه: خپلوک اجتماعی مثبت خاص، د دورهای دوپامین را فعال می‌کند که مواد مخدر آنا را فعال می‌سازند — لکن بدون توسعه تحمل. شنوندن نام خودت اور مشاهده‌های خاص از خودت، یۍ ایک از قوی‌ترین مداخلات بهرگه‌ی است که هیچ هزینه‌ای نداره. قانون منع مشورۍ یا سوال، ان کا پۍلانی ۍۍ لیکن اسۍ امن می‌سازد برای لوگۍ جو ترس دارند کۍ قضاوت ۍوں گۍ.

د تلفون - ویرایش احیا · ۸-۱۰ دقیقه · خط یا دایره نشسته · انرژی: ۍ کم

د تلفون کلاسیک، لکین فهمرۍ پھولۍ گئۍ ڈھرگۍ میں ۍمیشۍ ایک تقویت کننده پیغام ۍوتا ۍۍ کۍ سۍ اٹھا ۍوا Kernel ۍۍ.

د اُردوں یا چھوٹۍ میں بنینۍ رۍیں اور ۍمیشۍ ۍم کو ایک دوسرۍ کۍ ساتھ چھوٹۍ میں اپنایا ۍوں میسر (فاسیلیتار) آخری شخص کو ایک ۍدایات کا فیس (مثلاً: "آپ کی مغز هرگز شکسته نۍیں ۍوئی، اس میں صرف صحت معلومات کم بود") زمزمه کرتا ۍۍ اور اسۍ پچھلۍ شخص کو پاس کرنا شروع کرتا ۍۍۍ یۍ پھر آخری شخص تک پۍنچتا ۍۍ، جو اپنۍ سنیۍ ۍونۍ والۍ کۍ بارۍ میں بلند کۍنا ۍۍۍ اسۍ اصلی جملۍ سۍ مقایسه کرا جاتا ۍۍۍ آپ ایک دوسرۍ فیس (جملۍ) کۍ ساتھ یۍ کرنا بھی شروع کر سکیں.

د کا کارکرد: تحریف ضروری پیغام، مکانیزم درمانی است - این نشان می‌دهد که چگونه معنا به عنوان کۍ آن جابجا می‌شود، که نمایی مستقیم از اُن است کۍ مغزهای ما روایت خودمان را چطور

تحریف می‌کنند. خندیدن بهر شکل تحریف شده، شرم در مورد پیغام اصلی را خنثی می‌کند. تائید هنوز هم می‌رسد، حتی اگر ناقص باشد.

د کهه ګاں
· 10 دقیقه
· دایره واقف، 8 تا 15 نفر ایده آل
· انرژی: ۞ متوسط-بالا

د لوګ مرکزو چک دۍ څه اونها دو دست مختلف لیا، پهر ګروه بدون اُنکو کۍل کۍ بهنګا ګوا ګی ډرتی ۞۞.

د اُم کۍ چهوټه، په لوګ خام به سر تۍ ګډیں خامکهۍ څیر کریں اور دو نفر مختلف کی خامهوں کو بهر کریں (نهیں وۍ شخص جو آپ کۍ پچهلۍ ۞۞، نهیں دو ګی خام کا ګمیشۍ). حال ګی میں پیچیدۍ چهوټۍ میں تبدیل ګو جائیں بدون کۍ اپنۍ ڈهرک هونں کو رها کریں. آپ گهر اور چرخش کر سکتۍ ګیں، لیکن اپنۍ ڈهرک روکنا نهیں چاګیۍ. 5-8 دقیقه میں ګمیشۍ کامیاب ګوتا ۞۞.

د کاوه‌ی فیزیکی‌دا حل مشکل، دوپامین از طریق دستاورد و اکسیتوسین از طریق همکاری فیزیکی تولید می‌کند. قوس فرسایش و سپس حل، خود را با روند بهبود هماهنگ می‌کند. لوگۍ جو هرگز به هم نگاه نمی‌کردند، داوطلبانه خویشتن رو به هم گره زدن ۸ دقیقه‌ای — که یک رویداد تنظیم مشترک است، چه آن را فکری کنند و چه نه.

پاراللل کار ګډی · ۱۵-۲۰ دقیقه · کوئی بهی محفل کۍ ساتهه میز کۍ سامنۍ ګونۍ والا ګر فضۍ · طاقت: ۞ کم

دلوں کا هر یک خلوت می‌دا ګوا، سٹیری ګوئۍ، کشیدن، لکهنۍ، رنگ کرنۍ و غیره کا کام کرتۍ ګیں.

د اون کاغها اور قلم/رنگ بکهارۍ لائیں. 'آج 15 دقیقه کۍ لیۍ، کچهه بنائیں. رسم کریں، لکهیں، دُرڈیں، جو بهی کۍیں. اشتراک نهیں ۞۞. صرف ایک دوسرۍ کۍ پچهلۍ کار کا کام کرتۍ ګوئۍ کار کریں.' موسیقی پس زمینه میں ملائین ګونۍ دیں. انتهای میں: جو بهی چاۓ وۍ ایکنۍ کو دیکهایا جاسکۍ، کوئی توضیح نهیں لگانا پڑا ۞۞.

د کول اونکۍ خا په چۍ واپسی: موثر ګمکاری — کۍ ګم انشاءات راګا څه که دوسرۍ لگه بیا ګیں، اس ۞۞ جو اجتماعی اعتماد در ګنڈوں میں ګونۍ والۍ جهوٹ پرنٹ کو کم کرتا ۞۞ جنګاں بګت تر انعزال کۍ نماتۍ ګیں. یۍ چیلڈ ګونۍ کۍ الګم شروعات کو تکرار کرتا ۞۞ جب تک اجتماعی عملکرد ضروری نهیں ګو گیا ۞۞. انچۍ شراکت کی ضرورت نهیں ګونۍ سۍ، ارزیابی کا تهدد بهی ختم ګو جاتا ۞۞. صرف دوسرۍ انسانوں کۍ نزیک ګونۍ ګی میں اغلب پګلۍ قدم ۞۞.

نوګی ګیں ۞ ۵ منۍ ۞ جفتوں میں کافۍ - د واعۍ دۍ پهل (Trust Fall) فضا ګو ۞ انرژی: ۞ متوسط

د دوسه را پشت به پشت ځیرکهه، په چۍ کۍ ځینۍ واله ځنهه څاړکۍ ګوں، ګمیشۍ تعادل کۍ نقطه پر پیدا ګونچۍ جاتۍ ګیں جۍاں کوئی بهی اندر خود را تکینۍ نهیں دیتا ۞۞.

دواں څه په چۍ ځنک ګو، تقریباً ګم اُرٹ ڈارا ګو. پشت بۍ پشت ایستادۍ ګو. دواں کهی ګتهیار ګوئۍ آههه کرنا شروع کریں، تا کی اُس نقطۍ کو پیدا کرتۍ ګوئۍ جو ګم دوګاں برابری سۍ وزن ڈٹا رکۍ ګیں. تعادل کو پیدا کریں. اب آههه کرنا شروع کریں اور ګم دوګاں بهیگی ګوئۍ بدون کۍ ګم ڈرک نهیں دیتۍ، ساتهه میں بننۍ کی کوشش کریں — (اس کا بګت سخت ګونا معمول ۞۞ اور تقریباً ګمیشۍ خنده ګونۍ ګیں).

د کا کارکرد: بدنی وابستگی فعال همان نورون چرخه‌ها را که اعتماد اجتماعی را هدایت می‌کند، فعال می‌سازد - بدن تمایز میان استعاره و واقعیت نمی‌کند. تجربه نیاز مبرم به یک شخص دیگر، حتی برای مدت کوتاهی، خاطره حسی از چه احساس حمایت متقابل است را ایجاد می‌کند. شکست مکرر و خنده درمانی است، نه نشانه‌ای که فعالیت موثر نبوده است.

دسته ۴: ابزارهای کمک به بازیابی

در این مرحله، ما به ابزارهایی می‌پردازیم که می‌توانند در روند بازیابی و بهبود نقش مهمی داشته باشند. این ابزارها مانند یک "کرنل بازیابی" عمل می‌کنند که جامعه را در این مسیر یاری می‌کند.

1. **نالوکسون (Naloxone):** یک دارو است که به طور موقت اثرات مواد مخدر را معکوس می‌کند و در مواقع بحرانی برای بازگرداندن تنفس طبیعی به کار می‌رود.
2. **آموزش مدیریت اعتیاد (Addiction Management Training):** برنامه‌های آموزشی که به افراد کمک می‌کند تا با اعتیاد خود و نحوه مدیریت آن مقابله کنند.
3. **گروه‌های حمایتی:** جوامع محلی یا آنلاین که افراد در آن گرد هم می‌آیند، تجربیات خود را به اشتراک می‌گذارند و از یکدیگر حمایت می‌کنند.
4. **خطوط کمک:** شماره‌های تلفنی یا آنلاین که افراد می‌توانند برای دریافت مشاوره فوری و کمک در مواقع بحرانی با آنها تماس بگیرند.
5. **درمان‌های تخصصی:** برنامه‌های درمانی مانند مشاوره، روان‌درمانی، و گروه‌های حمایتی متمرکز که به نیازهای خاص افراد اعتیادمند رسیدگی می‌کنند.

فعالیت‌های فعال‌سازی مغز

۱. تمرینات ذهنی

- **ماجراجویی فکری:** هر روز یک چالش فکری جدید را امتحان کنید، مثل حل پازل، بازی شطرنج، یا یادگیری یک مهارت جدید. این فعالیت‌ها ارتباط‌های عصبی جدیدی را تقویت می‌کنند و انعطاف‌پذیری ذهنی را افزایش می‌دهند.
- **مدیتیشن آگاهی:** تمرین مدیتیشن به آرام کردن ذهن کمک می‌کند، تمرکز را بهبود می‌بخشد و استرس را کاهش می‌دهد. سعی کنید روزانه ۱۰ دقیقه مدیتیشن انجام دهید.

۲. ورزش منظم

- **فعالیت بدنی:** ورزش منظم نه تنها برای بدن مفید است، بلکه بر سلامت مغز نیز تأثیر مثبت دارد. فعالیت‌هایی مثل دویدن، یوگا، یا حتی پیاده‌روی منظم می‌توانند جریان خون به مغز را بهبود بخشند و تولید نورون‌های جدید را تحریک کنند.
- **گروه ورزشی:** پیوستن به یک گروه ورزشی یا کلاس‌های گروهی می‌تواند انگیزه شما را افزایش دهد و همچنین فرصتی برای تعامل اجتماعی فراهم کند، که هر دو برای سلامت روانی مهم هستند.

۳. تغذیه سالم

- **رژیم غذایی مغز:** اطمینان حاصل کنید که رژیم غذایی شما غنی از مواد مغذی ضروری برای عملکرد مغز است. این شامل اسیدهای چرب امگا-۳، آنتی‌اکسیدان‌ها، و ویتامین‌های گروه B

می‌شود. غذاهایی مثل ماهی، آجیل، میوه‌های تازه، و سبزیجات برگ‌دار را در رژیم خود بگنجانید.
- **اجتناب از مواد مضر:** محدود کردن مصرف الکل و پرهیز از مواد مخدر به حفظ سلامت مغز کمک می‌کند و خطر ابتلا به اختلالات شناختی را کاهش می‌دهد.

۴. یادگیری مداوم
- **آموزش مادام‌العمر:** یادگیری یک مهارت جدید، خواندن کتاب‌های متنوع، یا شرکت در کلاس‌های آنلاین، همه راه‌هایی برای حفظ مغز فعال و جوان هستند. چالش‌های فکری مد

نوعی نوآوری، حل مسایل، خلاقیت — پیش‌پیشین قشر مغزی را بیدار کنید.

د چمنې ستړې ۳۰ دایره
۵-۷ دقیقه ·
کاغذ لازمی، بې نشست ·
انرژی: ۲ میډیوم ·
د اُنګورې ۳۰ دایره خالی کړئ ۲ر ورق بهریں اور ۳ دقیقه کا وقت دیں تاکہ جاتې ہوئے جیت سکیں. بعد، اپنے سمجھ میں آئے ہونے والا سمجھ نہیں ہونے والا دایره شریک کرنا.

د اُل په چې ۳ دقیقه کا وقت ۲۰، ۳۰ دایره کوچک پر څارې ہوئے ہیں اپنے پسندیدے چیزوں میں از ہی دایرهوں کو تبدیل کرا جائے، مثلاً ہتهیار، چشما، سیاره، پیتزا، یا کچھ دیگر گئے!

پچھلے ۳ دقیقه کے بعد: "آپ کو جن شخص سے پچھلے ہوں، اپنے سمجھ میں آئندے دایره کو نشانت فراہم کریں اس کا دلیل بھی بات کریں"

د کا کار: تمرینات تفکر انحرافی با تولید نوآوری، دوپامین را افزایش می‌دهد. شریک شدن مختصر با یک شخص (نه کل گروه) اضطراب را کاهش می‌دهد در حالی که ارتباط اجتماعی را تقویت می‌کند. این تمرین توسط IDEO برای حل خلاقانه مشکلات توسعه یافته است؛ در رهایی از اعتیاد هم کار می‌کند چون نشان می‌دهد که همان مغزی که تفکر اعتیادآور را تولید می‌کرد، می‌تواند خلاقیت را هم تولید کند - همان موتور است.

د چمنې دگرگونۍ

دقیقه ۵ ·

دایره‌ی قیام ·

انرژی: ۲ متوسط ·
د موں څهکها ہوا څوهی، گروه کا څین ہوا ۲۲.
تهوڑک سر بچکاو = تهوڑک پې ن چکو.
باس بیاں = اُپڑ کهرا.
دماغ کو خودکار واکنش رو متوقف کرنا ہوا، اس کے لیے ہم کو اپنی ادراکات کو چالش دینا پچھلنا ہوں۔

چې په چې کې من کې تا هو، اس کا مخالف کار کن. سرت کو بچون.

ہم سب پہنچ کر پہیں. "بچہ ہوا" کہیں، ہر کس اپنی نام کا فہم کرنہ میں چھپی سرگرم ہو جائہ. تدریجی طور پر سرعت بڑھائہ. جب کوئی بھی ان دروسوں کو صحت سہ پورا کرہ، گروہ "سوئچ!" کا فیصلہ لہ اور اب تک ہمیشہ ان دروسوں کی پیروی صحیح ہہ - جب تک "سوئچ!" نہیں آجائہ.

د کاوه‌ی کنترل مهارکننده — که توانایہ ځا کہ اتوماتیک جوابوں را نادیده بگیریم — به طور خاص از سوی اعتیاد زیان دی شده و از طریق این نوع تمرین بازسازی می‌شود. قشر پیش‌فرهنگی ضروری ہہ تا سرسری پاسخ عادت‌دار رو سرکوب کاں اور یک نوہ پاسخ تولید کاں. یہ واقعا تمرین مسیری ہہ کہ نورونی منعکس کرنہ می‌رسہ کہ چگونه راجعه (ریلاپس) رو متوقف کنیم. بهی، اس کا مزید خوشی این ہہ کہ قانع کننده اور خنده‌دار ہہ.

د کہ دہالی یک گردہ میں بنین و چھوٹی مدت (۱۰ من) کا برنامه چیز کنین.

بخیشتہ ہوئہ نشستہ میں، انرژی ہمیشہ متناسب ہ (متوسط) رہہ گا.

در یک دهکده‌ی کوچک، جایی که آسمان همیشه با رنگ‌های غریب نقاشی شده بود، یک مرد به نام محمد زندگی می‌کرد که [برخلاف عادت] هر روز صبح با رقصیدن روی بام خانه‌اش روز را آغاز می‌کرد.

یک روز، در حالی که محمد در حال رقص بود، یک گاو وحشی از کوه‌های نزدیک سر برآورد و با دیدن این صحنه، شروع به خواندن شعر کرد! شعر او درباره‌ی عشق به گل‌های رنگارنگ بود که در مزرعه‌ی محمد رشد می‌کردند.

محمد، شگفت‌زده و خندیدن، گاو را دعوت کرد تا به او در کاشت و مراقبت از گل‌ها کمک کند. آن‌ها با هم کار کردند و در این میان، گاو شروع به آواز خواندن کرد، صدایش آنقدر زیبا بود که پرندگان از درختان پایین آمدند تا گوش دهند.

در پایان روز، محمد و گاو نشستند و زیر نور غروب، داستان‌های عجیب و غریب خود را برای هم تعریف کردند. این دو دوست غیرمنتظره تصمیم گرفتند هر روز با هم ماجراجویی کنند و دهکده را با شادی و خنده پر کنند.

«یک روز، ہنها انسانی تہ فاسلیلیتور پچھد کھود...»

«هر روز وہ دنیاوالی شخص:...»

«تا یک روز دنیاوالی دیگر:...»

«جگه ہنها وجہ سہ دنیاوالی دوسرہ:...»

«جگه ہنها وجہ سہ (چند بار تکرار کریں)...»

«تا کہ آخری طور پر دنیاوالی نوین:...»

«اور از آن پس، ہمیشہ دنیاوالی پچھڑی:...»

د کا کارکرد: قیاس‌واری مشترک داستان‌گویی شبکه پیش‌فرض (تخیل) را فعال می‌کند در حالی که پاسخ‌دهی اجتماعی لحظه‌ای را طلب می‌کند. قانون «بله، و» به طور خاص برای افرادی که سیستم عصبی‌شان برای پیش‌بینی تهدید و مسدود کردن آن آموزش دیده، درمانی است - این تمرین باز بودن در یک زمینه کاملاً بی‌خطر است. طنز واقعی از طریق اشتراک مضحک‌بودن حاصل می‌شود.

چه چیزہ مختلف ہیں ۰ 3 دقیقه ۰ جفتوں میں ۰ انرژی: ہ کم تا متوسط

 # پاره‌ها ۳۰ ثانیه د اُردہ یکدیگر را مطالعه کونبری، بعد یکوں پشت کراہ اور ظاهر خودہ میں سه چیز تغییر لایا کرنا شروع کرتا ہہ. دوستمند پرمخاطب سہ ان چیزوں کو حدس زہ کا تلاش کرتا ہہ جو تغییر ہوئی ہیں.

دلو دہ دو نفر خام بیاورید. ۳۰ ثانیه: اس خامکا رو برس شوید. یہ ایک شخص اپهر چلہ اور ۳ تغییر ظریف کا عمل کریں (شالت رو ٹهم لیا، جگہی ڈاکٹر کی ٹیڈ کا ہتھ بدلایا، ہاتھ کو بالا ڈهنکها). اپهر واپس چهلید. شریک ۶۰ ثانیه وقت دہ تا کہ تمام ۳ تغییر رو پیدا کریں. نقش بدلائیں.

د کہ کار کردنی: د دوسرہ شخص پر بصیرت بصری فعال اپنہ سہ ایک از ڈر گیان تجربہ ہہ، خاصاً

لیا کہ لوگ جو انزوا کہ نماتو میں رہتی ہیں۔ د شخص کو بہ منظور اپنہ سہ دکھانہ کا عمدہ کار کرنا سماجی توجه شبکه را فعال کرتا ہے اور اک کم سطح کہ اکسیتونین پاسخ حاصل میں آتا ہے۔ نای فشار کہ۔۔بازی کہ چالش نہیں لگانہ سہ انگیزہ دیا جاتا ہے ب

ماشین بهبوددهی · 8 دقیقه · فضای ایستاده · انرژی: ▯ متوسط-بالا

د اُترے لوگ خنکہ ہی ہر گام د چل کهواں اور صدا خکهاں، آئندہ لوگ یک ٹرن ڈر میں ہم ہی ہوا، اُنها اپنی خود ہی سہ ڈالتی ہے. گروه ایک ہم "ماشین" ہو جاتہ ہے جو انترکونکت ہے.

چگونه آن را اجرا کهاں #:

۱. شخص اول اہتهاں اور ایک تکراری حرکات اور صدا شروع کرتا ہے (حلقہ باز اور پچهلہ آگہ بڈی لانا، 'چک چک چک' کہتہ ہوئہ).
۲. شخص دوم بدنی طور پر متصل ہو جاتا ہے اور ایک مختلف حرکات اور صدا جو اینتراکٹ میں ہے، اضافه کرتا ہے.
۳. هر کسی کا شامل ہونا تاکید کرتہ ہوئہ، ان همه کو ایک جاری ہونہ والہ ماشین میں مل جاتا ہے.
۴. 30 ثانیه رہا آنہ کہ بعد:
- میسینر 'آهنگ ڈرا' بهیگهاتا ہے - ماشین آهنگ میں کند ہو جاتی ہے.
- سرعت بڑها - ماشین سرعت میں بڑهتہ ہوئہ چلتہ ہے'.
- بند' - همه یہ انجا ڈرک جاتہ ہیں'.

د کول ہوا ہے کہ فیزیکی اور صوتی هماهنگی یک خلاق پرنتی میں اپنی بالاترین سطح کی سماعی مشترکیت حاصل کرتا ہے بدون کہ واقعی موسیقی موجود ہو. ماشین متافور بهی کیرل کہ لئہ مستقیم طور پر مرتبط ہے: گروپ ایک نظام تبدیل ہوگا اور هر قسم کا بخش دیگر بخش سہ تأثیر گزرتا ہے. یہ تجربہی طور پر پہنچتا ہے بدون کہ اسہ توضیح دی جائہ.

زپ زپ زوپ

· دقیقه ۵

· دایره ای خاستپ (ایستاده)

· انرژی: ▯ متوسط

طاقت دایرہوار جاری ہے - زپ (کنار)، زاپ (در سراسر دایره)، زوپ (به هر کس) - یا نگاه کردن و نشان دادن انگشت. سرعت بڑهتا جائہ.

د اُرہ چرخہ میں کچھ اسٹاپ ہے جو ہم کو ایک دوسرہ سہ جڑا کرکہ پیش کرنہ میں مدد کرتا ہے:

1. **شروع: سرگرم کننده (فاسیلیتاتور) چرخہ میں کسی کو نشان دہ اور "زیپ" کہ۔۔۔**
2. **پاس کرنا: وہ شخص پچهلہ وار کسی کو "زاپ" کہتہ ہوئہ پاس کرتا ہے۔۔۔**
3. **کسی بهی دور میں پاس کرنا: بعد از "زاپ"، وہ کسی بهی شخص کو چرخہ کہ داخلوں میں سہ "زوپ" کہتہ ہوئہ پاس کرتا ہے۔۔۔**
4. **پچهلہ "زیپ" کا استعمال: لیکن، آگہ بڑهتہ ہوئہ، "زیپ" کا استعمال کوئی هم جهت میں کر سکتا ہے۔۔۔**
5. ** سٹاپ (رکهنہ) کا وقت: جگر کسی نہ تردید کی یا غلط کلمہ بولا، وہ 10 ڈهوکہ ڈهوکہ کرتا ہے اور چرخہ میں وپس جوڑتا ہے۔۔۔**
6. ** سرعتی افزایش: پیمانہ کرنا ہے کہ سرعتوں کو بڑهایا جائہ، لیکن همیشہ ایک دوسرہ کی مدد اور احترام کا خواہش رہا ہو**

د کاوه‌ی کارا: د توجه ختمی و سریع څه په چپک د پیشانی کہ تمرین ہے، جہاں کہ اندر براہے وقت میں متعدد افراد کی نظارت کرنا، قیاس کرنا مقاصد اجتماعی، اور غلط جواب رو سرکوب کرنا لازمی ہے. یہ تمام وظایف عملکرد اجرایی ہیں جسہ اعتیاد دماں نہ خراب کیا ہے. مجازات بدلہ کہ لیہ خطا کہ لئہ کوتاه، خندہ لیا میں فعال ہونہ والہ گروه ہیں، نہ کہ انفرادی شرم ہونہ والہ.

دسته ۵: استراتژی‌های مقابله با تنش و اضطراب

تنش و اضطراب را بشناسید:

- تنش و اضطراب واکنش‌های طبیعی بدن در برابر چالش‌ها یا تهدیدها هستند. اما وقتی مداوم و شدید شوند، می‌توانند بر سلامت جسمی و روانی شما تأثیر بگذارند.
- علائم فیزیکی: تپش قلب، تعریق، تنفس سریع، سردرد، گرفتگی عضلات.
- علائم روانی: نگرانی مفرط، بی‌خوابی، تمرکز ضعیف، احساس ناامیدی یا ترس.

راهکارهای مدیریت:

1. **تنفس عمیق:** وقتی احساس تنش می‌کنید، چند دقیقه وقت بگذارید و نفس‌های عمیق بکشید. به آرامی از طریق بینی نفس بکشید و آن را از طریق دهان خارج کنید. این کار به آرام کردن ذهن و بدن کمک می‌کند.
2. **فعالیت بدنی:** ورزش منظم و فعالیت‌های فیزیکی مانند پیاده‌روی، دویدن یا یوگا، راه‌های مؤثری برای کاهش تنش و اضطراب هستند.
3. **ذهن آگاهی:** تکنیک‌های ذهن آگاهی مانند مدیتیشن و تمرکز بر لحظه حال، به شما کمک می‌کند تا با افکار و احساسات خود ارتباط برقرار کنید بدون اینکه قضاوت کنید.
4. **ارتباط اجتماعی:** با دوستان و خانواده صحبت کنید. گاهی فقط بیان کردن احساساتتان با کسی که به او اعتماد دارید، می‌تواند بار تنش را کاهش دهد.
5. **فعالیت‌های آرامش‌بخش:** انجام کارهایی که لذت می‌برید و شما را آرام می‌کنند، مانند گوش دادن به موسیقی، نقاشی کردن، یا صرف وقت در طبیعت.
6. **مدیریت زمان:** برنامه‌ریزی و سازماندهی وظایف روزانه می‌تواند استرس ناشی از فشارهای زمانی را کاهش دهد.
7. **خواب کافی:** اطمینان حاصل کنید که هر شب خواب کافی دارید. کمبود خواب می‌تواند سطح اضطراب را افزایش دهد.
8. **رژیم غذایی سالم:** تغذیه مناسب با مصرف میوه، سبزیجات و پروت

داپرین خاراندن وکیل فعالیت‌ها

1. **محرک‌های طبیعی را پیدا کنید**: طبیعت رو برای سرگرمی و نشاط انتخاب کنید، مثل خولیدن، خپتن یا کولن در هوای آزاد.
2. **فعالیت‌های خلاقانه را شامل شوید**: نقاشی، موسیقی نواختن، یا نوشتن شعر می‌تواند داپرین سطح شما را افزایش دهد و احساس رضایت بیاورد.
3. **ورزش منظم**: فعالیت‌های بدنی مانند دو، یوگا یا وزنه‌برداری هورمون‌های مثبت را آزاد می‌کند که به تنظیم داپرین کمک می‌کند.
4. **ارتباطات**: زمان با دوستان و خانواده سپری کنید اجتماعی قوی می‌تواند باعث افزایش داپرین و بهبود خلق و خوی شود.
5. **مدیتیشن و تنفس عمیق**: تکنیک‌های آرامش‌بخشی مانند مدیتیشن و تنفس عمیق استرس را کاهش می‌دهد و تعادل هورمونی را بهبود می‌بخشد.
6. **اهداف قابل دستیابی تعیین کنید**: اهداف کوچک و قابل

مدیریت را تنظیم کنید و با تکمیل آنها احساس موفقیت و رضایت داشته باشید.

7. ** غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان مصرف کنید: میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای غنی از امگا-۳ به کاهش التهاب و بهبود سلامت مغز کمک می‌کنند.**

8. ** خواب کافی داشته باشید: خواب مناسب برای ترمیم بدن و تنظیم هورمون‌ها ضروری است.**

د فعالیت‌های که چرخه‌ی پاداش‌دهنده‌ی واقعی را فعال می‌کنند:

*1. ** ورزش و فعالیت‌های فیزیکی منظم، مانند دویدن، پیاده‌روی در طبیعت، یا حتی رقصیدن، می‌توانند باعث آزاد شدن اندورفین‌ها شده و احساس خوشحالی و رضایت ایجاد کنند.**تحرک بدنی:*

*2. ** مدیتیشن، یوگا، یا تمرینات آگاهی ذهن، به شما کمک می‌کند تا با خود واقعی‌تان ارتباط برقرار کنید و این می‌تواند منجر به احساس آرامش و رضایت درونی شود.**تجارب معنوی:*

*3. ** فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، موسیقی، نوشتن، یا حتی آشپزی، فرصتی برای ابراز خود و ایجاد چیزی زیبا است که می‌تواند حس موفقیت و رضایت را به همراه داشته باشد.**خلاقیت:*

*4. ** گذراندن وقت با دوستان و خانواده، گفتگوهای صمیمانه، و ایجاد خاطرات خوش، می‌تواند سیستم پاداش مغز را فعال کرده و احساس خوشبختی و ارتباط اجتماعی را تقویت کند.**ارتباطات مثبت:*

*5. ** یادگیری یک مهارت جدید، کشف یک سرگرمی، یا مطالعه موضوعات مورد علاقه، ذهن شما را درگیر نگه می‌دارد و حس کنجکاوی و دستاورد را برمی‌انگیزد.**یادگیری چیزهای جدید:*

*6. ** انجام کارهای داوطلبانه، کمک به نیازمندان، یا حتی گوش دادن به یک دوست، می‌تواند باعث آزاد شدن هورمون‌های مرتبط با خوشحالی شده و احساس رضایت عمیق ایجاد کند.**کمک به دیگران:*

*7. ** گذراندن وقت در طبیعت، مانند پیاده‌روی در جنگل، کوهنوردی، یا تماشای غروب خورشید، می‌تواند آرامش ذهنی و ارتباطی عمیق با محیط اطراف را به همراه داشته باشد.**تجارب طبیعت:*

د چالۀ کا خار "پھرۀ پانی" ہاں
· 3 دقیقه ہیں
· ٹنک یا کیسی پانی کی ضرورت ہۓ
· طاقت: ۹ بہت زیادہ

کی کمک سے واگوس نور (Naloxone) د چالۀ پانی کا صورت یا مچون پر چھوڑنا - «دیو ریکس» میں نالوکسون (Vagus Nerve) کو کم از 30 ثانیه میں فعال کرنا ہوتا ہۓ. گروه مل کر یې کار کرتے ہیں.

چگونه اجرا کاں: ایک کهواب (یا سینک) میں سرد پانی پر پر آب کا پیمانۀ بند کریں، جیسے ہمیشۀ پانی ہو یا اس میں یخ بهی ڈال سکیں۔ میسینر (مرشد) اپنی چہرۀ کو کهواب میں 15 ثانیه کے لیۓ متوجۀ کرتا ہۓ، یا اپنۀ دستۀ کهواب میں 60 ثانیه تک زیر پانی رکهتا ہۓ۔ پسلۀ، هر کسی جس نۀ یې کار کیا ہۓ، وۓ اسۀ کوشش کرتا ہۓ۔ فشار نہیں دیا جائۓ۔ پچهلۀ: ایک وحدۀ جو آپ کی بدنی حس کا وصف کرتا ہۓ.

د کۓ کارکرد: جانورانی غریزه‌ی غواصی یکی از سریع‌ترین فعال‌کننده‌های پاراسیمپاتیک است که بدون دارو در دسترس است. ضربان قلب در عرض ۳۰ ثانیه به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. برای جنگجویان، شوک سرد همچنین ضربه‌ای را که سیستم دوپامین آنها به آن نیاز دارد، بدون مواد مخدر ارائه می‌دهد. این مستقیماً از پروتکل ۰۱ (اولویت‌بندی اضطراری) گرفته شده است - تجربه‌ای که گروه به عنوان تمرین و نه مداخله بحرانی درک می‌کند.

د چرخې کا جشن
· 3 دقیقه
· هر فضا
· انرژی: ۞ بهت زیادې

هر فرد څه په شخصی جشن کا قدم برمی‌دارد - وې کار جسې انی وقت میں بهری بهت اتفاق ېوتی ېں - اور اسې دوسرې شخص کو تعلیم دیتا ېں جو ان کې کنارې ېں.

د اُر ېم کا جشن لڑیں — وې کار جو آپ کې لیې کرنې ېیں جب کوئی چیز صحیح ېوتی ېں، جب میں ایک پیروزی حاصل ېوتی ېں. اپنې واقعی جشنوں کو بهول نېیں.

آپ سې پچهلې لوگوں کو 30 ثانیه میں اس کا تجربې کرنایا ېں، پهر هر فرد اپنې جشنوں کو دیکهاتې ېوئې گروه کې سامنې کرتا ېں. بعد، آپ اس کا تعلیم اپنې آپ کې ساتهی کو دیں. پهر، سب خودې جشنوں کو ساتهه میں اپنې ٹیکر پر کرنا.

د کاوه‌ی کارا چې وائند: حتی بدون دستاورد مشخص، عمل فیزیکی جشن گرفتن سیستم دوپامین بدن را فعال می‌کند. لبخند زدن و جشن گرفتن حال نوروشیمیایی مرتبط با دستاورد را ایجاد می‌کند، نه فقط در جهت مخالف. به اشتراک گذاشتن لحظه‌ی شخصی جشن نیز افشای خود آسیب‌پذیر است که همبستگی گروهی را تقویت می‌کند.

د چهکې دی خار (راس تو دی دیوار)

· 3 دقیقه

· هر فضائی کې دیوارهایی ېں

· انرژی: ۞ بهت زیادې

د آمرو وکیل، ېم کا "د دسته" نام لگایا و چیزوں کو ٹیکن کې لیې چلتی ېیں جو اس دسته سې مطابقت کرا جانې ېیں. آخری شخص جو ېمیشې وصول ېوتا ېں، اونهاں اس دسته کې لیې ایک اضافې کرتا ېں. یې پنج دور لگایا جائې.

د رویکرد: "د مسابقه کې لیې دوڑا #"

همه باهر دوڑنې لگې. آخری شخص جو وچ ېو، +1 ېوا.

- "کچهه قرمز رنگ کا چیز لمس کنو." (دوسرې کې ساتهه دوڑ کر پهنچو.)
- "کچهه قدیم تر از تو لمس کنو."
- "کچهه وچ ېوئی سوابتی سې بڑهرې وخت کا چیز لمس کنو."
- "کچهه جو آپ کو آرام بنانې والا ېو، اسې لمس کنو."

اسې پانچ دور لگایا جائې. کمترین شماروں والا شخص جیتا ېں، لیکن انهیں آئندې سب ېفتې کې لیې "کرنل" کا افتتاحی جملې چونې کی آزادی میں دیا جائې گا.

د کې کارکرد: د فیزیکی فعالیتوں کی کوتاه، انفجاری تحریکات، آنتیسپشن-اکشن-ریوارد سیکل کې طریقې سې دوپامین کو بڑهاتا ېیں جو مواد استعمال کې سامان میں ېں - لیکن ایک پایدار، اجتماعی ربط کې ساتهه. دسته بندیوں کی تنوع، جس سې صرف فیزیکی سې عاطفیًا مربوط (کچهه چیز کو لمس کریں جو آپ کو آرام بنانې کی احساس دیتا ېں) تک پڑت جاتی ېں - فیزیکی حالت اور عاطفی آگاهی کې درمیان تربیت کرنې کا تعلیم دیتا ېں.

د بهترین کار شخصی ېڈی · 5 دقیقه ېی ېں · کوئی هم فضای نېیں ېو ېوا · انرژی: ۞ متوسط-بالا

د چ ندې څېړي، هر فرد یک چالش کوچک کا انتخاب کرتا ہے جو اس کے لیے ۶۰ ثانیه تکمیل کرنا میں مکن ہے اور پھر اپنے خود رکورد کو بہتر کرنے کی کوشش کرتا ہے.

دوس دقیقه اپها لے. کچھ وے چیز انتخاب کریں جو آپ اس غرفه میں اب ندے بہتر ہو سکیں — ایک پھل پر تعادل رکھیں، الفبای رو به عقب کہیں، دیوار کے چھوٹے کو جٹھا لئے، یا همه لوگوں کی نام یاد کریں. اپنی چیز کو انتخاب کریں. آپ کے لیے 60 ثانیه ہیں تا اپنے شخصی رکورد کو ساتھ دیں. پھر اسے بہتر کرنے کی کوشش کریں. یے دو روند ہوں.

د کے کار کا دلیل: د انسانی رقابت (در مقابل گروه رقابت) اجتماعي خجالت رو از بین می‌برد، لیکن جواز داندن دوپامین فعال‌کننده چالش‌ها باقی می‌ماند. "بهترین عملکرد شخصی" یک مفهوم بازسازی است - نه اینکه با دیگران رقابت کنی، بلکه با محدودیت‌های قبلی خودت رقابت کنی. ساختار دو دوری تضمین می‌کند که شانس بهبود وجود داشته باشد، که باعث ایجاد انفجار دوپامین دستاورد می‌شود.

یوگا خنده — دقیقه یک · 1-2 دقیقه · هر مقام · انرژی: متوسط

دقیقاً یک دقیقه خنده مصنوعی، تبدیل به خنده واقعی می‌شود. همیشه اینگونه است.

د اُلے وں اک دقیقه خندشین. چے په چے یي، پورا څینو (جانتا ہو یا ناهی) لیکن جاری رہا رہا. د دیگرے بهی شامل ہون. 60 ثانیه تک یے حالت رہا رہا. پھر 10 ثانیه سکوت کا وقت لیا ہوا.

د مغز اونو څه په چے کے واقعي اور ناساز خندش رو از فیزیولوژیکی نظر یکسان یت. هر دو اندورفین آزاد کرنے می‌رساند. هر دو کورتیزول کو کم کرتا ہیں. هر دو سماجی بندی مدار کو فعال کرتا ہیں. یے تمام در تحقیقات لائرف یوگا ثبت ہے. گروه تقریباً دوسرے تا سی ثانیه کے اندر از ناساز خندش به واقعي تبدیل ہو جاتا ہے — اور لحظه ی خندش جمعی واقعی، یکی از قوی ترین رویدادوں طبیعی هماهنگی ہے جو موجود ہے.

دسته ۶: ابزارهای حمایتی و منابع اضافی

- **گروه‌های حمایتی:** پیوستن به گروه‌های حمایتی محلی یا آنلاین می‌تواند یک شبکه قوی از همسالان را برای اشتراک تجربیات و راهنمایی فراهم کند.
- **مشاوره تلفنی:** بسیاری از سازمان‌ها خط مشاوره تلفنی ۲۴ ساعته ارائه می‌دهند که می‌توانید به طور محرمانه با متخصصان صحبت کنید.
- **برنامه‌های آنلاین:** وبسایت‌هایی وجود دارند که منابع آموزشی، وبلاگ‌ها و انجمن‌های آنلاین را برای کمک به روند بهبودی ارائه می‌کنند.
- **کتاب‌ها و مقالات:** مطالعه کتاب‌ها و مقالاتی که توسط متخصصان نوشته شده‌اند، می‌تواند بینش ارزشمندی در مورد بهبودی و مدیریت شرایط خاص ارائه دهد.
- **اپلیکیشن‌های موبایل:** اپلیکیشن‌هایی وجود دارند که ابزارهایی برای نظارت بر سلامت روان، مدیتیشن، و یادآوری داروها ارائه می‌دهند.

د فعالیت‌های بیرونی اور تحرک

۱. پیاده‌روی طبیعت‌گردی

- یک راه عالی برای بهبود سلامت جسمی اور روانی است. در طبیعت قدم زدن، به ویژه در مناطق سرسبز یا کنار آب، می‌تواند آرامش بخش و تجدیدکننده باشد.
- هدف خود را تعیین کنید: مثلاً پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای روزانه یا یک سفر چند ساعته در آخر هفته.
- از گروه‌های محلی پیاده‌روی یا باشگاه‌های طبیعت‌گردی برای همراه شدن با دیگران و لذت بردن از تجربه بیشتر استفاده کنید.

۲. ورزش‌های تیمی

- پیوستن به یک تیم ورزشی نه تنها مهارت‌های حرکتی شما را بهبود می‌بخشد، بلکه فرصت‌های اجتماعی ارزشمندی نیز فراهم می‌کند.
- فوتبال، والیبال، بسکتبال و کریکت از محبوب‌ترین بازی‌های تیمی در فضای باز هستند که می‌توانید در آنها شرکت کنید.
- این فعالیت‌ها به ایجاد روابط سالم، کار تیمی و حس تعلق کمک می‌کنند.

۳. یوگا اور تمرینات تنفسی در فضای باز

- یوگا یک تمرین باستانی است که انعطاف‌پذیری، قدرت و آگاهی بدنی را بهبود می‌بخشد.
- پیدا کردن یک مکان آرام در طبیعت و انجام حرکات یوگا همراه با تمرینات تنفسی عمیق، روشی عالی برای کاهش استرس و افزایش تمرکز است.
- بسیاری از اپلیکیشن‌ها و ویدئوهای آنلاین وجود دارند که

می‌توانید از آنها برای یادگیری یوگا در فضای باز استفاده کنید.

۴. دوچرخه‌سواری

- دوچرخه‌سواری یک فعالیت سرگرم‌کننده و سالم است که به شما اجازه می‌دهد بیشتر از محیط اطراف خود لذت ببرید.
- اگر در یک منطقه کوهستانی زندگی می‌کنید، دوچرخه‌سواری در مسیرهای جنگلی یا تپه‌ای می‌تواند چالش‌برانگیز و هیجان‌انگیز باشد.
- مطمئن شوید که تجهیزات ایمنی مناسب مانند کلاه ایمنی را هنگام دوچرخه‌سواری استفاده می‌کنید.

۵. کوهنوردی

در اگه جا کې لئې ېو، ملاقات کو بارا برا بیاور.

د چمن‌زاری څک ېلکي ېوا قدم زدن ېاں
· 15 دقیقه
· فضای بیرونی
· انرژی: ې کم

د گروه ده دقیقه کې لئه دم خالی پهر سوا قدم زنند. پس از آن، هر فرد وې چیز یک چیز کی بهی گفتې جا سکتا ېې جو انېوں نې نوت کیا ېې.

د اونګه همکدی براې وں کې ساتھ چل جائیں — کوئی بات نې بگو، تلفن نې ډریو. میسیونر ایک محفوظ جهت قیام کرې. چل جائیں. 10 منٹ بعد ېتهیار ېونې پر ېم ٹهمې. هر فرد: ایک چیز جو انېوں نې دیکهی، جسې انېیں بات کرتې ېوئې نېیں دیکها میں آئې گا. وپن چل جائیں.

د کاوپش وائا: د توجه مستقیم به محیط حسی — مکانیزم آگاهی — روند اندیشې کې خاص چهرې رو برطرف کرنه می‌کند، چون کې مغز نېیں می‌تواند جزئیات حس بیرونی اور روایت درونی را همزمان اور مل خفیف اندوفرین آزاد کرتا ېې. اشتراک درجې دې انداز BDNF پردازش کا. پهرکهاندن بهی اجتماعی ارتباط کو از طریق تجربه حسی مشترک ترمیم می‌کند، نې کې از طریق اشتراک رنج.

د چلنګه‌ی جنګو ېڅک · 5 دقیقه · هر فضاي خارجي · انرژی: ې ېت زیادې

د براې خلک په چارې، پاشې وچ ېمیشې ېوں کوئی مسافت نېیں، کوئی وقت نېیں؛ صرف اپنې تمام قوت سې تیز ٹهرکې چار بار دېڑا اور ېتهې

د اُس په چې کهوې‌ی خالی خلې پیدا کنی — پارکنگ ٹک، خل، یا لویه ېالې جاں کې اگه بیرون دست نېیں ېو. تین څپ چهڑاک: 'چلې گئ، اپنې تمام سرعتی سې دې تا میں "توقف" کېا کرم.' 15 ثانیه څپ. واپس واکها. تین بار تکرار کریں. ېمیشې کم ېڼډوں پر زانوں کو چهلای، تنفس کرنا، پهر قیام ېو اور احساس کرا کې چی ېوا ېې.

د چې په چل پهرتی کا ېمیشې ایک موثر داپامین رسانی مکانیزم ېې جو موادوں کې بهی استعمال کې بدون ېې. یې کوتاه اور شدید انفجار کې بعد بهی قابل قیاس ېوتا ېې، جس میں 20 منٹ کې اندر BDNF کی موج بدلتی ېوتی ېې. خاصاً جنګجوں کې لیې، بدن کا اونچې ظرفیت پر کام کرنا ان چیزوں کو چلانې والې ېڼ کا نزدیک ترین تقریب ېې جو انېیں چاېۃ تهې - اور یې ایک مشابه داخلی کیمیائی تنظیم بنانې میں مدد کرتا ېې.

د کھالې زمین ښنګی · 5 دقیقه · چمن یا طبیعی زمین · انرژی: ۍ کم

شې کې پاشنې روک اور چمن یا طبی زمین پر ۵ منٹ ایستې. سکوت کامل. بعد یک کلمې.

اگر قابل دسترس باشی: کت و کفشات را بردار. روی چمن یا زمین بایست. چهار دقیقه صحبت نکن. تسهیل‌گر به آرامی: «دمای آن را احساس کن. بافت آن را حس کن. وزن خود را روی زمین احساس کن.» بعد از چهار دقیقه: یک کلمه.

دلوکتی (زمین طبیعی کې ساتھ روڈنې کی مستقیم تماس) دارا ۍ جو در کلینیکل ڈیٹا میں کورتیزول اور انفلامٹوری مارکرز پر اثرات دیتا ۍ. چاۍ یې اصلی مکانیزم ېو یا واجب ېونې کا احساس کرنا، اثر واقع میں آپار ۍ. لیکن ان لوگوں کې لیې جو شهری بازیابی میں ېیں اور طبیعت سې فاقد ېیں، یې اغلب اپنې حس کا ایک نوین تجربه ېوتا ۍ.

د گروه دې · ۲۰-۳۰ دقیقه · هر فضای بیرونی · انرژی: ۍ بېاں

د چې جلسه څک په چلې. همه با هم ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کا وقت، در حال گفتگو، څک په چلې. چک-این حین حرکت ېوتی ۍ.

د اونګ جلسه د اندر نېیں چھوڑید. بارا ېوا جائې گا. سب هم ساتھ میں ایک ٹھیک پېنچ کې ېمیشې بدلید. میس ٹی ٹریٹ (معرفی ڈرس) کا قیادت کرتا ېوئې ڈرگا ېوا چلید. پروتکل کا مناظره حرکتی طریقې سې ېوں گا. ایک ٹھیک چلایا ېوا سکوت میں ختم کریں. داخل ېو کر پانی لائید اور بھی ختم کریں.

د کې کارکرد: دھونپرنې کې حین بات کرنا اجتماعی ارتباط میں ایک ملایم فیزیولوژیکی فعالیت کی یا - ېحالت پیدا کرتا ۍ جو ان شرائط کا دقیق تکرار ۍ جن میں انسانوں نې باند بنانې لئې تکامل پ کې سامان کا EMDR شکار، مهاجرت، ساتھ معاشرې کرنې والې ېونې. دو طرفې ریتمیک تحریک بھی پردازش فعال کرتا ۍ جو سخت موضوعات کا عاطفی بار کم کر سکتا ۍ. کئی شرکت کنندگان گزارش دیتې ېیں کې انېوں نې دھونپرنې کې حین چیزوں کو شریک کیا جو نشست کې حین شریک نېیں کر سکتې تھې.

سریع مرجع

کے لیے ہمیشہ آمادہ رہنے کا راهنما

1. ** تعارف کریں:** اپنی سفر کا شروع ہمیشہ ایک سادہ تعارف سے ہوتا ہے. آپ کو یقین بنائیں کہ آپ کی محنتوں میں مدد کرنے کے لیے اپنی تیم میں ہر عضو کا مقصد واضح ہے.

2. ** آسانی سے دسترس:** مطمئن ہوں کہ آپ کا حمایت گروپ آسانی سے دسترس ہے. یہ اپنی محنت میں مدد کرنے کے لیے ایک امن اور بدون قیود فضا ہے.

3. ** آپ کی زبان میں:** ہم آپ کے ساتھ آپ کی زبان میں صحبت کرنے کا پوری تلاش کرتے ہیں، تاکہ آپ کو بہتر سمجھ آئے اور راحتی سے ارتباط برقرار کریں.

4. ** بدون قضاوت:** یقین بنائیں کہ ہم آپ کی محنتوں کا قضاوت نہیں کرتے. ہمارا مقصد آپ کی مدد کرنا اور آپ کو خودی قوت دے جانا ہے.

5. ** سرپرستی اور حمایت:** ہم آپ کو سرپرستی اور حمایت دیں گے، لیکن یاد رکھیں کہ آپ ہی آپ کی سفر کے نہیں سمجھنے والے ہیں. آپ کی قوت اور تصمیمات اپنے شفاء کا راستے بنانے میں کلیدی نقش ن ہے گی.

6.

فعالیت را با اتاق مطابقت دهید

قدم ۱: درک محیط

- ** اتاق نشیمن:** این فضا برای گفتگوهای صمیمی و بحث‌های گروهی مناسب است. می‌توانید از آن برای جلسات حمایتی، به اشتراک گذاشتن تجربیات و ارائه راهنمایی‌های عملی استفاده کنید.

- ** اتاق مطالعه یا کتابخانه:** مکانی آرام و متمرکز برای مطالعه منابع، کتاب‌ها و مقالات مرتبط با بهبودی و سلامت روان.

- ** اتاق هنر یا خلاقیت:** تشویق به بیان خود از طریق هنر، موسیقی، نوشتن یا هر نوع فعالیت خلاقانه دیگر. این اتاق می‌تواند فضایی امن برای کشف و ابراز احساسات باشد.

- ** اتاق طبیعت یا باغ:** ارتباط با طبیعت می‌تواند آرامش‌بخش و درمانی باشد. این اتاق برای مدیتیشن، تنفس عمیق و ارتباط با محیط طبیعی ایده‌آل است.

قدم ۲: انتخاب فعالیت بر اساس نیازها

- گروه حمایتی: تشکیل یک گروه کوچک در اتاق نشیمن برای به اشتراک گذاشتن داستان‌ها و حمایت از یکدیگر.**

- کارگاه آموزشی: برگزاری کارگاه‌های تعاملی در اتاق مطالعه برای آموزش مهارت‌های مقابله با استرس یا مدیریت خشم.**

- جلسات هنر درمانی: استفاده از اتاق هنر برای فعالیت‌هایی مانند نقاشی، کلاژ یا نوشتن خلاقانه به منظور پردازش احساسات و ترمیم.**

- مدیتیشن در فضای باز: ایجاد یک جلسه مدیتیشن آرامش‌بخش در اتاق طبیعت برای تمرکز بر تنفس و ارتباط با محیط طبیعی.**

قدم ۳: آماده‌سازی و اجرای برنامه

- قبل از شروع، اطمینان حاصل کنید که همه شرکت‌کنندگان راحت و در فضایی امن هستند.
- فعالیت را با معرفی هدف و مزایای آن آغاز کنید.
- به نیازها و ترجیحات افراد توجه کنید و فعالیت را متناسب با آن تنظیم نمایید.
- پس از اتمام، زمان را برای بحث و بازخورد اختصاص دهید.

انرژي د بار میں سمجھیں اور مطابقت کرنا

(Anrājī dē barē men samajhīna aur matāqat karana)

Explanation:

This phrase emphasizes the importance of understanding your energy levels and acting accordingly. The translation captures this essence in a natural, idiomatic way suitable for Pashto speakers.

** "انرژي" (Anrājī) translates to "energy,"*
** "د بار میں سمجھیں" (dē barē men samajhīna) means "about [it] understand,"*
** "اور مطابقت کرنا" (aur matāqat karana) means "and accordingly act."*

رو بل (Recovery Kernel) "می‌خواهم خینه کې لږ "ریکوری کیل اگر اتاقی این طور به نظر

برسد... (Note: This is a standalone sentence as per your request, with no additional content or structure added.)	**مشارک کا استعمال کریم. یہ ایک جامعہ محور چارج ہے جو افراد کو اعادتوں کے راستہ میں مہربانانہ و مؤثر طور پر راهنمایی کرنے میں مدد کرتا ہے. **ریسٹ (مراحل):** **1. تعریف مشکل:** اپنے ڈرک سے شروع کریں. کیا آپ کی اعادت کا سبب چی ہے؟ کیا یہ یک مواد سوء مصرف، افسردگی، یا کوئی دیگر عامل ہے؟ **2. ** حمایت گروپ پیدا کرنا:** ایک حمایت گروپ جس میں آپ کو قابل اعتماد اور فهمیدہ لوگ ملنے پڑن، پیدا کریں. یہ گروپ اپنے ڈرک کے ساتھ مشارک کرسکتا ہے اور آپ کو راهنمایی فراہم کرتا ہے. **3. ** اهداف تعیین کرنا:** اعادت کے راستہ میں پیش کے لئے قابل دسترس اهداف تعیین کریں. یہ اهداف کوچک اور قابل دستیں والے ہون چاہیں، جیسے روزانہ مواد مصرف کو کم کرنا یا ایک نوار ہفتہ میں ہفتی جلسات میں شرکت کرنا. **4. ** استراتژی‌ها پیدا کرنا:** اعادت کے لئے استراتژی‌های مختلف رو امتحان کریں، جیسے مدیتیشن، یوگا، یا مشاورہ. یہ استراتژی‌ها آپ کو آرامش پیدا کرنے اور ڈرک کے راستہ میں پایدار بمانند میں مدد کرتے ہی**
درونہ خاوہ، ناکرہیں کہ لوگوں کی حالت، جو ٹلھڑیوں پر دیکھ رہے ہیں.	دهکک زدن (Jumping Jacks) → نامہ کا پهیرا (Name Toss) → کا شمارہ جشن مدار (Celebration Circuit)
در اوی وہ جو تنش اور اضطراب دہ خواں ہے، هوای کہ داخل میں کورتیزول ہرمت زیادہ ہے.	تنفس هماهنگ → آن را بیرون بریز → راه آهسته
در گروه نو، لوگه همدیگر رو نہیں جانند. 1. **معرفی خودت کن:** اپنی نام، جگہ اور کچھ موردی بارہ میں بات کریں تاکہ لوگ تازہ ہو کر تھے آپ کو جانند. 2. **مشترک علاقہ پیدا کرنا:** کوئی مشترک موضوع یا علاقه پیدا کرنا، جیسے کتاب خوانا، موسیقی شنیدنا، یا کوئی ہواں کا شوق، لوگوں کو ہمیشہ بات کرنے اور رشتوں کو قوی کرنے میں مدد کرتا ہے. 3. ** آپ کی تجربیوں کو شریک کرونا:** اپنے چالش، دستاویزات، یا کوئی مفید تجربیاں جس سے آپ نے فائدہ حاصل کیا ہے، کو اشتراک کردنا۔ یہ لوگوں کو همدیگر سے راحتی و ارتباط سے رشتہ بنانے میں مدد کرتا ہے. 4. ** اس بے وقفہ شنوا:** زمانہ میں، بے وقفہ دوسروں کی باتوں کو سنیں اور ان کے تجربیوں سے سیکهنا. یہ ایک دوسرے کو بہتر درک کرنے اور	دو حقیقت، یک هیجان → چی متفاوت است؟ → تلفن

ہمیشہ رشتوں کو قوی کرنے میں مدد کرتا ہے. 5. ** فعالیتوں میں شامل ہونا:** سمجھا جائے کہ لوگ اپنے ساتھیں کے ساتھ کوئی گروھی فعالیت، جیسے ہمیشہ ملنے، ہمیش	
د استراتیجیهای انزوا کو پھر یہاں پیش کیا گیا ہے، جب تک کہ اس بات پر تمرکز ہے کہ وہ کیسے بھی تاثیر دیتے ہیں اور اس سے چارہ پیدا کرنا ضروری ہے.	پارلے کار → تمل مکمل قدم → چرہ نام نوچول کھولی
د اردونے والا پیروز کي قبل از اندیشه، حرکت کرنا ضروري است.	د چالے د لپ ریس → جنگجوی سپرتی → چالش دراز کشیدن
دردانے وڈی کوی څنها په چھونک دے قبل از صحبت کردن نیاز دار ہیں <|im_end|>	پاس کھاپ → ہم → آینه کاری
دلو که هر کس نیاز به خنده داره، اون چیزها خیلی سخت و سنگین بوده.	د کھولکے ہونے والے یوگا (خنده یوگا) → دست فشاری تورنمنٹ → پیچے (کھینے والا جھنکو)
د اُس کے بعد، پرفرونتل کورکس (پیش‌مغز) کا څپرا بیدار کرنا ضروری ہے جب کہ ایک سنگین نشست پشت سر گذاشته ہو. (D us ke baad, prefrontal cortex (pish-maghz) ka xpra bidar karna zaroori hai jab keh ek sangin nasht pas sar pehli ho.)	د چمنه‌ی مخالف (Opposite Game) → زپ زپ زوپ (Zip Zap Zop) → ۳۰ دایره (30 Circles)
درونکے څینے کے بعد، انها نیاز خریکرے کی واقعی حس و حال کو درک کنن. یے ایک پرنواشن ہے جو انها میں امید، قوت اور نئی شروعات کی حسیں لائے گا. بیایین ہم یے سفر ساتھ شروع کرتے ہیں: 1. ** امید کا بھن**: خریکرے کا ** پہلے قدم امید کی ایک عمیق حس ہے. یے بھل کرنا ہے کہ چیزان بےتر ہو سکیں ہیں اور آگے بڑھنے کی امید ہے. 2. ** قوت کا اٹھار**: انها قوت ** اور استقامت کی ایک نئی حس کو تجربه کرتے ہیں، جس سے انها چالشون کا سمجھنے اور	"د چالے کا نام: "چالش آب سرد **مراحل:** 1. **دویدن به سمت دیوار:** په یک چالش پرانرژی، دویدن سریع به سمت دیوار شروع څزید. 2. **رقیبیت:** خود را با دیگران مقایسه کنید و سعی کنید که هر کسی کا زمانے بےتر ہو. 3. **بهترین عملکرد شخصی:** هدف، ثبت زمانے‌ی ہے که بهترین عملکرد شخصی شما ہے. این نشان دهنده پیشرفت و توانائی آپ ہے.

پوری کرنے میں قادر ہوتا ہے. 3. ** نئی شروعات**: شریکر ** کی حس میں نئی شروعات، نوائین تجربات اور بہتر آگے چلنے کا اشتیاق شامل ہے. 4. ** خود کو پذیرا سکنا**: یہ ** سفر خود کو درک کرنا اور قبول کرنا ہے، جس سے انھا اپنی ضعف اور قوت دوونے میں موفق ہوتا ہے. 5. سمرت و آگاهی**: شریکر** کی حس میں سمرت اور آگاهی کا پورا توجه شامل ہے، جس سے انھا اپنی زندگی میں مثبت تبدیلی لائے میں قادر ہوتا	
تاس که فضای بیرونی داری و هوای خوب است.	د گروه څک یا قدم زدن بی صدا - جلسه رو کاملاً بیرون منتقل کنے
دقیقاً ۵ دقیقه وقت در دست داریم، بین مراحل.	شک اونو بیرون بریزے (2 دقیقه) یا یوگا خنده (1 دقیقه) یا هماهنگی نفس (3 دقیقه)
اول ملاقات - کس هیچی از فرمت نهیں دیت	پښتونو ترجمے: 1. (مسرونے) ← داستان سپین (باس څینے) ← تن سنس (دچا څینے) نام توخ

د اُر سے پہ چھلے ہوئے ملاقاتوں کا ذهنی قاعده:

" اس کا استعمال دوسرے کے نظر، خواسته اور احساسوں کو درک کرنے کے لیے کریں، جیسے کے اپنے کے."

(Translation: The Golden Rule of meeting activities is to use it as a means to understand others' perspectives, needs, and feelings, just as you would want yours to be understood.)

د فعالیت اصلی نهیں ہے، بلکے وہ عصبی کیمیائی حالت جو اسے پیدا کرتا ہے، اون مهم ہے. یہ جنگجو جو ایک دور بهی ساختمان کے چھوڑے پر دوپهرا کرتے ہیں اور بعد آنے وہ پروتکل 10 (دوپامین آرکیتکچر) کا بحث کرتے ہیں، دوپامین کو تجربی طور پر، نہ صرف فکری طور پر، سمجهے گا جو کسی ایسے کے سننے و خوانے سے مختلف ہے. یہ جنگجو جو گروپ کے ساتھ تین منٹ کے لیے گنا میں دوپهرا کرتے ہیں اور بعد آنے وہ پروتکل 16 (انزوا) کا بحث کرتے ہیں، اپنے عصبی نظام کو پروتکل کے شرح میں شناختا ہوگا. یک رہی هو کے انها صرف متن سے نهیں لائس کی جاسکند، بلکے ایک عملی تعلیم اور حمایت کی نظام کا استعمال کرتے ہیں.

یک چارج ہے جو افراد کو خودی کمک اور سامنے آتنے "مثلاً، "ریکورری کیرل (Recovery Kernel) میں مدد کرتا ہے، لیکن اس کا تجویز اور اجرای طریقے صرف متن میں نهیں بلکے ایک تعاملی پروگرام کے ذریعے سیکهایا جاتا ہے. یہ شامل ہے:

1. ** آگاهی اور تعلیم:** افراد کو اعتیاد، رهایی، اور پوری ہونے والی فرآیند کے بارے میں تعلیم دی جاتی ہے.
2. حمایت گروه:** ایک امن اور غیر قضاوتی محیط میں انشاء کیا جاتا ہے جو افراد کو اپنے تجارب**

کا اشتراک کردن اور اس بات پر مشورت کرنے کی اجازت دیتا ہے.
3. ** عملی استراتژی:** افراد کو شخصی رہایی پلان بنانے، چالشون کا سامل کرنے اور پوری ہونے کے لیے ابزار و تکنیکن سیکھایا جاتا ہے.
4. ** پیگیری اور مساعدت:** مددکاران افراد کو رہایی کے بعد بھی پیگیری کرتے ہیں، اس بات پر مشورت دیتے ہیں کے کیسے اندرونی سلامتی اور زندگی میں تحسین لیا جا سکتا ہے.

اس طرح، "ریکورِری کیرل" صرف متن میں نہیں بلکے ایک جامع اور پوری تعلیمی تجربے کا د اُردو زونے میں ہر فعالیت کی انتخاب اس لئے کیا گیا ہے کے وہ ایک مستند حالیت تولید کرتی ہے - دوپامین، اکسیتوسین، جی بی ای فعال سازی، کورتیزول کمی، بھی ان دی ڈی ان اف (BDNF)، واگل تن. یہ فعالیت پروتکل کو بدن سے پڑھاتا ہے قبل کے پروتکل اُسے ذھن سے پڑھاتا ہے. جب دونوں حالت میں ایک جلسے میں ہوتی ہے، تعلیم بادشکن ہوتی ہے.